

# 📍CHECK IN แม่มา



รู้จัก อ.แม่มา จ.ลำปาง ในมุมใหม่  
พร้อมแหล่งกัน เที่ยว ที่ไม่ควรพลาด



## CHECK IN ແມ່ນາ:

ພິມພົບຮັງທີ 1 ວັນທີ 7 ກຸມພາພັນນີ້ 2557

ຈັດທໍາໂດຍ

ແຜນກສື່ອມວລົມສັມພັນນີ້

ກອງຊຸມໜີນສັມພັນນີ້ ຝ່າຍຈັດກາຮອງໄຟຟ້າແມ່ນາ ກົມ.ແມ່ນາ

ທີ່ປຶກຂາ

ສມຍັດ ທີ່ຈົບວັດສົກລຸ

ຮອງຜູ້ວ່າກາຮົດລືດໄຟຟ້າ

ພລຖທີ່ ເສຣະຫຼຸກຳເນີດ

ຜູ້ໜ່ວຍຜູ້ວ່າກາຮົດລືດໄຟຟ້າ 2

ສາຍລັດາ ສີທອງຈົບ

ຜູ້ໜ່ວຍຜູ້ວ່ານວຍກາຮົດຈັດກາຮອງໄຟຟ້າແມ່ນາ

ສມ່າຍ ຕົວະຕັນສົກລຸ

ຜູ້ໜ່ວຍຜູ້ວ່ານວຍກາຮົດຈັດກາຮອງໄຟຟ້າແມ່ນາ-

ສື່ສາຮອງຄົກກາຮົດຊຸມໜີນສັມພັນນີ້

ຮັງຈ້ຍ ໂຮງນວຈິຕຣ

ຫ້ວໜ້າກອງຊຸມໜີນສັມພັນນີ້

ຫ້ວໜ້າກອງບຣນາຮົກ

ນັນທການຕໍ່ ວາເລັກບຸຕຣ ຫ້ວໜ້າແຜນກສື່ອມວລົມສັມພັນນີ້

ກອງບຣນາຮົກ

ກ່ອເກື້ອ ພຣໜມກສີກຣ

ໄຕຣກພ ບຸລູເຊີງ

ກນກວຽນ ພັດນວານີ້ຫ້ຍ

ວິຈິຕຣາ ເມືອງຄຳບຸຕຣ

ອອກແບບແລະຈັດພິມ

ຮ້ານກລ້າຄິດກຳລັງດີ ໂທຣ 081-8812109

ຂອຂອບຄຸນ

ລຸ່ງແດງ ທນນັ້ນຫ້ຍ ປຣາຊູ່ຈາວບ້ານອໍາເກອແມ່ນາ

ແລະເຈົ້າຂອງເຮືອງຮາວດີ່ງ ທີ່ ອ.ແມ່ນາຂອງເຮົາ

📍CHECK IN  
இமுமா



# คำนำ

การเดินทางท่องเที่ยว จะนำพาเราไปพบเห็นสิ่งใหม่ แต่ถ้าจะให้ได้มากกว่าคำว่าท่องเที่ยวแล้วละก็ ลองละเอียดละไมกับสถานที่แห่งนั้น แล้วสัมผัสด้วยความรู้สึกกับสิ่งที่ได้เห็น Check in แม่แมะ เกิดจาก การทำงาน CSR ชุมชนสัมพันธ์ของ กฟผ.แม่แมะ ที่ได้เข้าไปลงแรง ร่วมมือ สื่อสาร ทำให้ได้พบปะผู้คน และพบเห็นเรื่องราวดีๆ ใน อ.แม่แมะ นำมาเล่าสู่กันฟังใน วารสาร "สวัสดีแม่แมะ" วารสารรายเดือนของ กฟผ.แม่แมะ จนนำมาสู่การรวมเล่นใน Check in แม่แมะ เพื่อให้ครอคิคหลายคนได้เห็นความน่าอยู่ น่าเที่ยว น่ากิน ของอำเภอี้ ที่รออยู่เมื่อเปิดอ่าน

แต่ก็อย่างที่บอก เรื่องราวนานักระดับ ไหนเลยจะเข้าถึงวิถีชุมชน ที่ยังเป็นธรรมชาติส่า ไร้การปรุงแต่ง ด้วยการเข้ามา กิน นอน สุดไอดินกลิ่นหญ้า ทักทายกับคนที่นี่ แล้วคุณจะรู้ว่า อ.แม่แมะ มีอะไรดีๆ มากกว่าที่คิด เก็บของ...เตรียมตัวออกเดินทางกันเลย



# สารบัญ

8	เล่าเรื่องเมืองแม่เมะ	38	ลาบเป็ดหนา
12	กฟผ.แม่เมะ 4 ยุค	40	พร็อกกระยาจก
20	บ่ากินบ่าเกี่ยวในแม่เมะ	42	JJ Steakhouse (ป้ายา อาหารตามสั่ง)
22	ต่ำบลแม่เมะ	44	ก๋วยเตี๋ยวหน้าต้าดี
24	พิพิธภัณฑ์ศูนย์ถ่านหินฯ (เหมืองแม่เมะ)	46	ข้าวต้มครีโทกนสุขกัย (ข้าวต้มตรา)
26	สวนเฉลิมพระเกียรติฯ เมืองแม่เมะ	48	เป็นไส้กรอก
28	พระพุทธรูปโบราณ 3 องค์	50	ชาลาเปาตี้เว่น
30	วัดถ้ำเทพสถิตย์	52	ไข่หงส์
32	แห่ช้างผ้า	54	ต่ำบลบ้านดง
34	กูขาดไฟจำป้าแಡด	56	พระพุทธบาทนารอง
36	แผ่นดินหวิด		

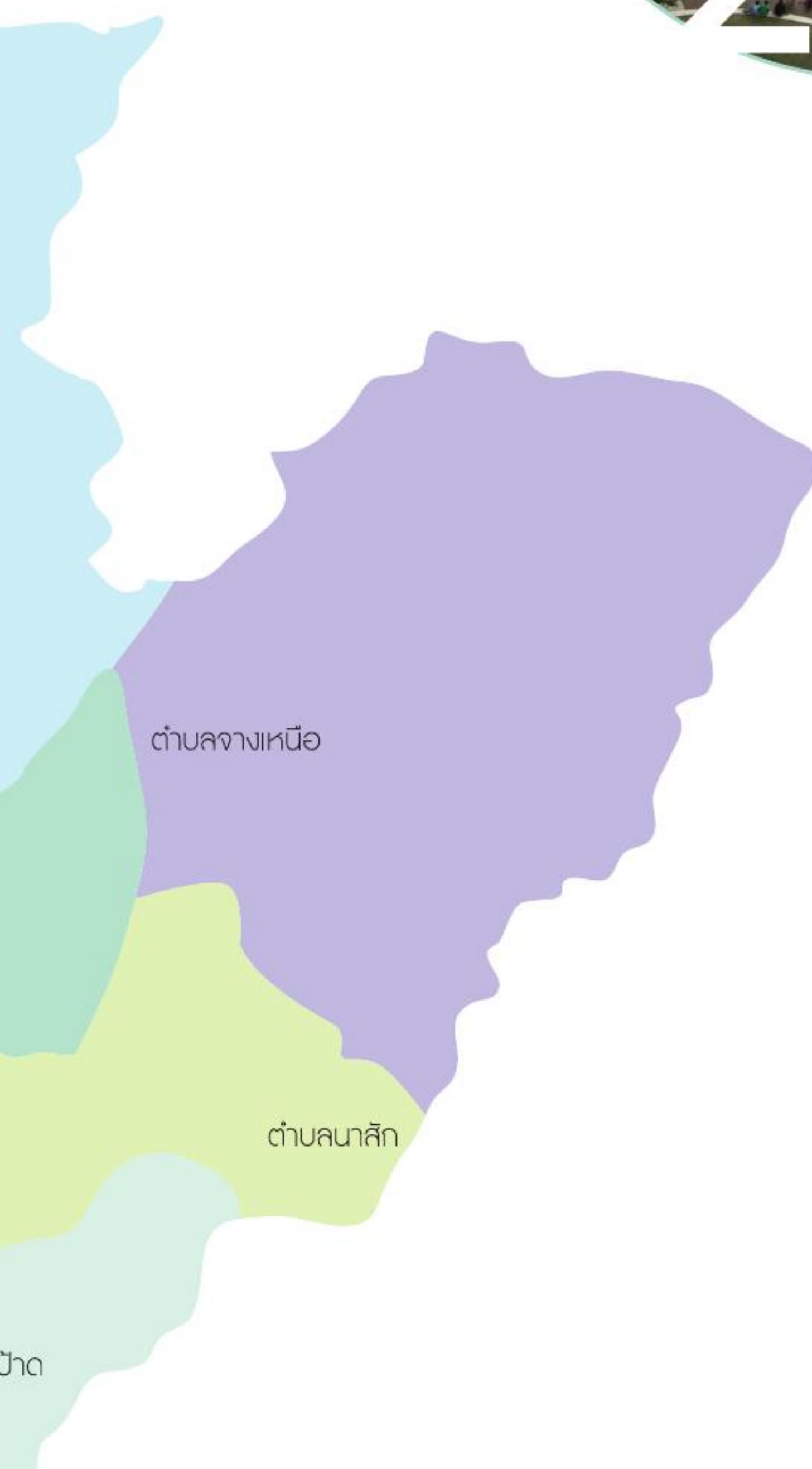


8



82





- 58 โอมสตีย์บ้านกาแฟจ่า บ้านจำปุย / ร้านกาแฟแม่ส้าน
- 60 ก๋วยเตี๋ยวบ้านหัวฝาย
- 62 ต่ำบลนาสัก
- 64 วัดถ้ำอินทร์เนรเมต
- 66 ทະເລສາບนาສัก
- 68 ต่ำบลสบป้าด
- 70 บารมีหลวงปู่ครูบาอันก้วน วัดสบป้าด
- 72 วัดจองราชศรีทาราม
- 74 ศูนย์เรียนรู้เกษตรอินทรีย์ บ้านสวนครุเรณู
- 76 ศูนย์เรียนรู้เกษตรพอเพียง ลุงอ้วบ
- 78 ต.จางเหนือ
- 80 พระพุทธบาทก่อรweak (นา-งอย)
- 82 ดอยสะตอง บ้านปงแท่น



# เล่าเรื่องเมืองแม่เมะ

เมืองเมะ หรือ อ.แม่เมะ เป็นอำเภอหนึ่งในจังหวัดลำปาง เชื่อกันว่าคนแม่เมะสืบเชื้อสายมาจากชาวไทยใหญ่ หรือพวกเงี้ยวตระกูลพม่าอพยพลงมาจากทางทิศเหนือ (จ.เชียงราย) สมัยที่สยามทำศึกกับพม่า และรวมตัวกันตั้งรกรากอยู่ตามลำน้ำแห่งนี้ในจังหวัดลำปาง ซึ่งต่อมารียกว่า ลำน้ำแม่เมะ มาจากคำว่า 亥ماء ในภาษาพื้นบ้านล้านนา หมายถึง อุดมสมบูรณ์ 亥ماء แก่การตั้งถิ่นฐานที่อยู่อาศัย เนื่องจากลำน้ำแห่งนี้ได้หล่อเลี้ยงชีวิตผู้คนจนถึงปัจจุบัน หรืออีกความเชื่อหนึ่งหนึ่ง เล่าขานกันว่า ชนกลุ่มนี้ได้พากันหลบหนีศึกสงครามระหว่างชาพม่า และชาวไทยในช่วงการแย่งดินแดนสมัยนั้นมาอยู่บริเวณลำน้ำแห่งนี้ จึงเรียกว่า 亥ماء ซึ่งเป็นความหมายว่า亥ماء แก่การหลบภัยสงครามมาหาความสงบและปลอดภัย ในภาษากลาง หมายถึง หมอบ หรือหลบ ซึ่งต่อมารากบ้านได้เรียกชื่อเพี้ยนไปจากเดิมเป็น ลำน้ำแม่เมะ จนกลายเป็น อ.แม่เมะ ในปัจจุบัน

อ.แม่เมะ ตั้งอยู่ทางทิศตะวันออกของจังหวัดลำปาง ห่างจากตัวเมืองประมาณ 30 กิโลเมตร มีเนื้อที่ทั้งหมด 860.44 ตารางกิโลเมตร ประมาณ 537,775 ไร่ 70% ของพื้นที่ในอำเภอเป็นภูเขา และป่าไม้ มีลักษณะเป็นแอ่งกระหง ตามพื้นที่ของจังหวัด และอีก 30% เป็นพื้นที่ราบ จึงทำให้สภาพอากาศในช่วงฤดูหนาว มีหมอกหนา และ หนาวจัด มีอาณาเขตด้านทิศเหนือ ติดต่อกับ อ.แจ้ห่ม และ อ.งาว

จ.ลำปาง ทิศตะวันออก ติดต่อกับ อ.สอง และ อ.ลอง จ.แพร่ ทิศใต้ ติดต่อกับ อ.แม่ทะ จ.ลำปาง และ อ.ลอง จ.แพร่ และทิศตะวันตก ติดต่อกับ อ.เมืองลำปาง

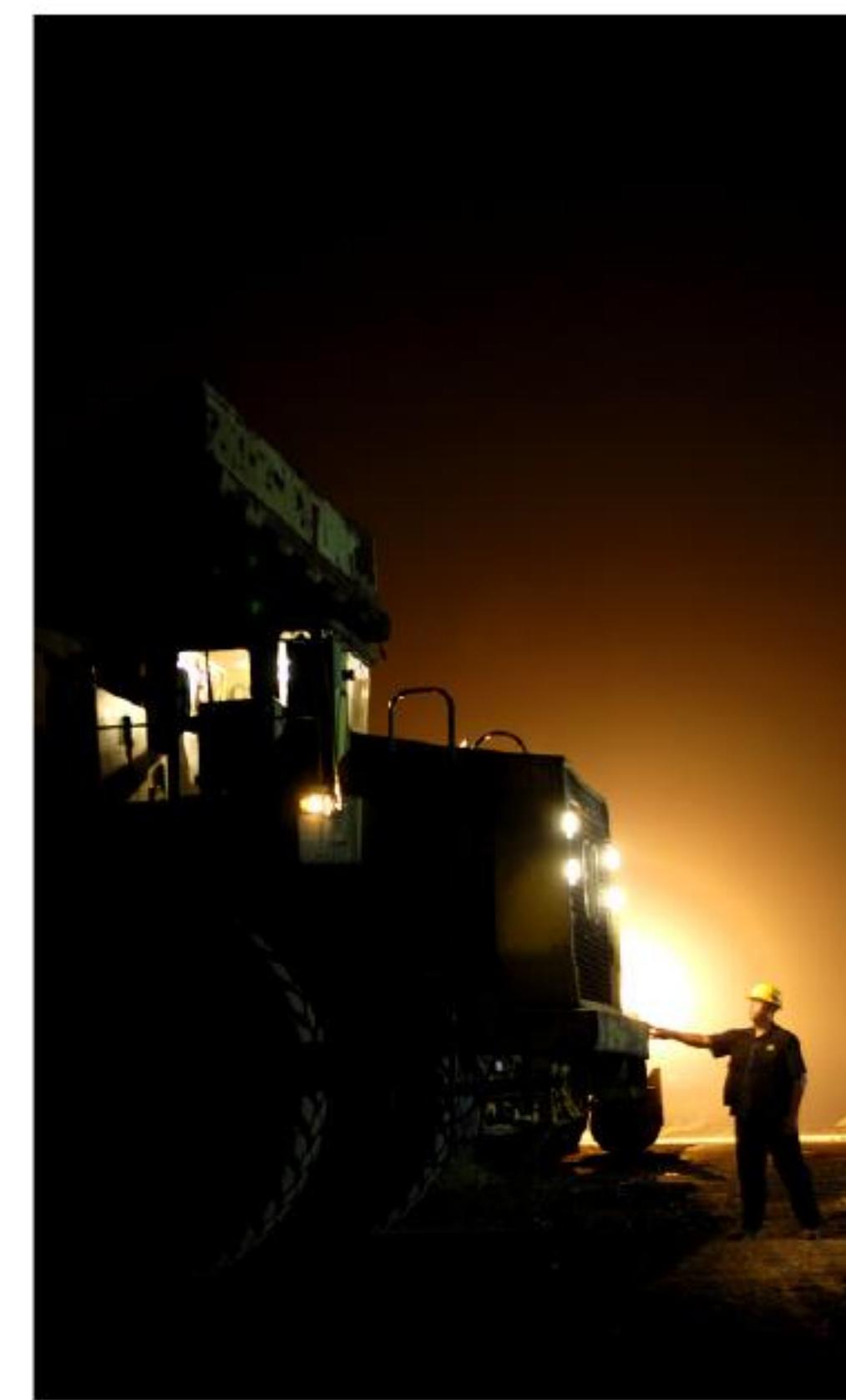
เวลาหลายร้อยปีผ่านไปจากบริเวณลำน้ำแม่เมะก็เริ่มขยายออกเป็นหมู่บ้านต่างๆ จำนวนคนในหมู่บ้านเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนทำให้สามารถถือฐานะเป็นอำเภอที่ประกอบด้วย 5 ตำบล และ 44 หมู่บ้าน อันได้แก่ ตำบลบ้านดง ตำบลนาสัก ตำบลจางเหนือ ตำบลแม่เมะ และ ตำบลสบป้าด มีประชากรประมาณ 50,000 คน ส่วนใหญ่เป็นชนพื้นเมือง (คนเมือง) นอกจากนั้นยังมีคนพื้นเมืองผสมพม่า คนพื้นเมืองผสมเงี้ยว (ไทยใหญ่) และคนต่างถิ่นอื่นที่เข้ามาประกอบอาชีพและตั้งรกรากอยู่อาศัยผสมกลมกลืน มีภาษาท้องถิ่นคือคำเมืองล้านนา สำหรับชนผ่าพื้นเมือง (ชาวยา) ใช้ภาษาจะหรี่ยง ภาษาอีกอ และภาษาเย้า ในการสื่อสาร

ปัจจุบันจากการเป็นที่รู้จักกันในฐานะแหล่งผลิตไฟฟ้าขนาดใหญ่ที่สุดในภาคเหนือแล้ว อ.แม่เมะ ยังมีชื่อเสียงในด้านการท่องเที่ยว โดยมีสถานที่ท่องเที่ยวต่างๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็น เหมืองถ่านหินลิกไนต์แม่เมะ ทุ่งดอกบัวตอง ภูเขาไฟจำป้าแಡด และสถานที่ท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมและเชิงนิเวศน์ที่รกรามพิสูจน์และสัมผัสจริงมากมายที่อัดแน่นอยู่ในหนังสือ Check In Maemoh ฉบับนี้

“ มาก็จากกับที่แห่งหนึ่ง...สถานที่ที่ไม่เคยหลับใหล  
ผลิตไฟให้คนไทยได้ใช้ ตลอด 24 ชั่วโมง  
ด้วยพลังงานจากถ่านหินลิกไบต์ตั้งแต่วันนีน อย่างมาก ”

การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย (กฟผ.) อย่างมาก





# ក្រុវកណ្តិយកងារ : ឆ្ន 2521-2530





กพพ.แม่มาะ ถือกำเนิดขึ้นเพื่อแก้ไขปัญหาวิกฤติ พลังงานที่น้ำมันในตลาดโลกปรับตัวสูงขึ้น ส่งผลต่อ ต้นทุนค่าเชื้อเพลิงในการผลิตไฟฟ้า และการปรับขึ้น ค่าไฟฟ้าสูงเป็นประวัติการณ์ ประเทศไทยจึงหันมาใช้ เชื้อเพลิงถ่านหินลิกไนต์ ซึ่งสำรวจพบที่ อ.แม่มาะ จ.ลำปาง ที่มีปริมาณมากพอสำหรับผลิตไฟฟ้าได้กว่า 50 ปี จึงเริ่มก่อสร้างโรงไฟฟ้าแม่มาะ จำนวน 13 เครื่อง จนนั้นเป็นต้นมา



ก้าวผ่านกาลเวลาสิ่งแวดล้อม : ปี 2531-2540

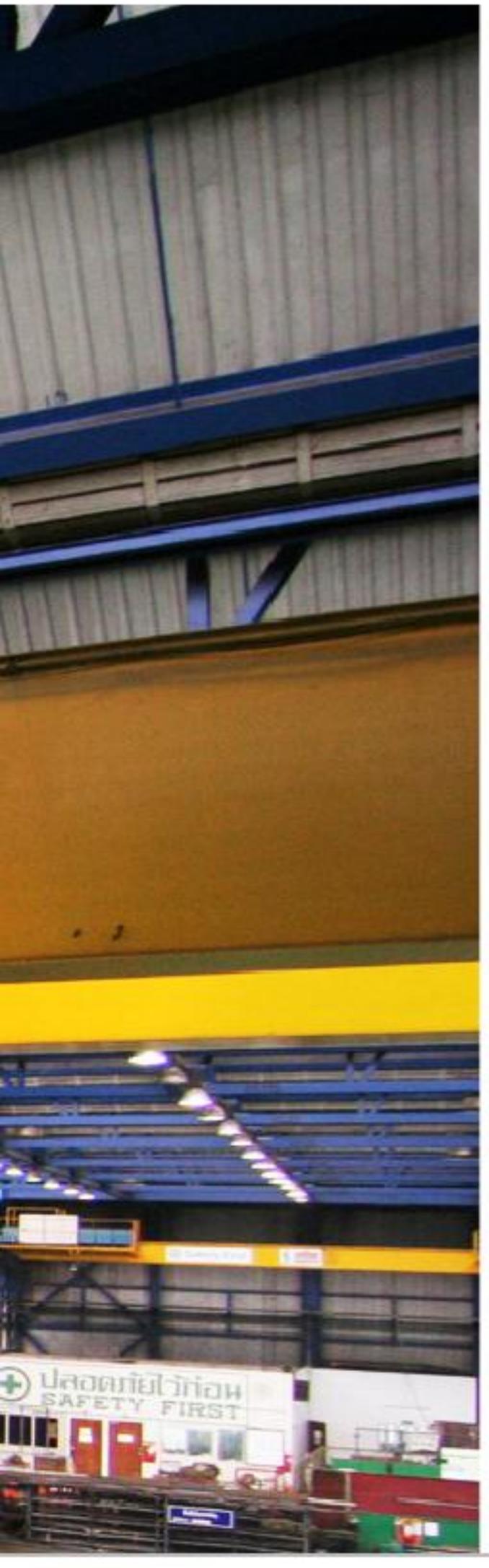




กฟผ.แม่มาะ พบกับปัญหาผลกระทบสิ่งแวดล้อม ที่ส่งผลกระทบต่อชุมชนข้างเคียง จึงได้เร่งติดตั้งเครื่องกำจัดก๊าซชัลเพอร์ไดออกไซด์ที่โรงไฟฟ้าเครื่องที่ 4-13 ส่วนโรงไฟฟ้าเครื่องที่ 1-3 หยุดดำเนินการ โดยเป็นช่วงการเร่งฟื้นฟู ควบคุมดูแลผลกระทบสิ่งแวดล้อมทุกด้าน ด้วยมาตรการที่เข้มงวด ตรวจสอบอย่างสม่ำเสมอ โดยมีกรรมควบคุมมลพิษ ตรวจติดตามคุณภาพสิ่งแวดล้อมอย่างใกล้ชิดเพื่อกลับคืนความเชื่อมั่นจากชุมชนและสังคม

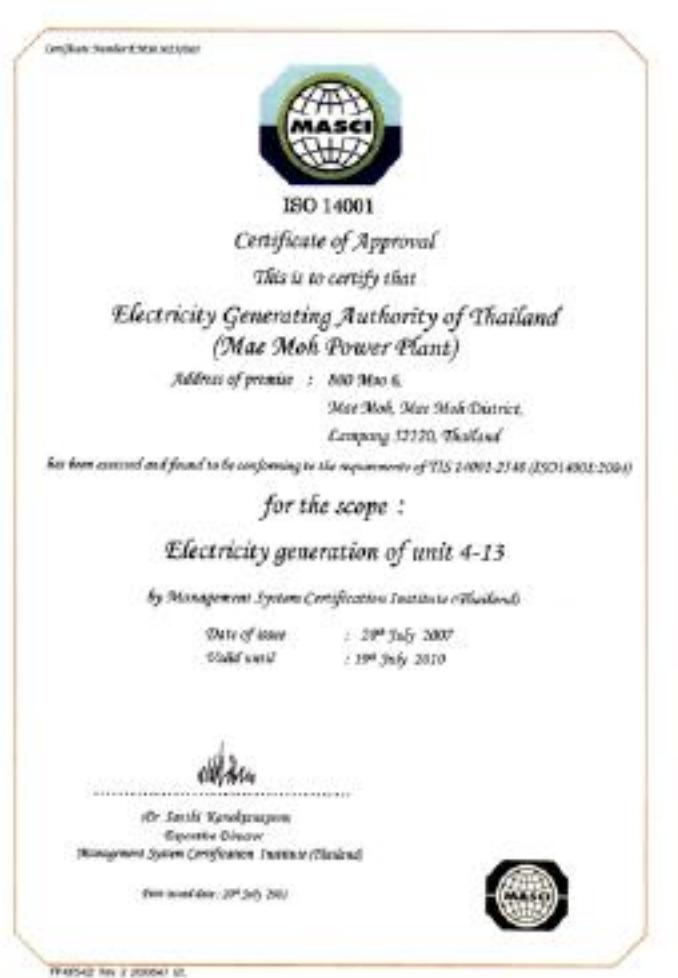






## พร้อมสู่มาตรฐานสากล : ปี 2541-2550

กฟผ.แม่เมือง ได้เพิ่มประสิทธิภาพการผลิตไฟฟ้าและการทำเหมือง โดยนำระบบมาตรฐานสากลมาพัฒนาการทำงานให้ดียิ่งขึ้น ได้แก่ ระบบบริหารคุณภาพ ISO 9001 ระบบการจัดการสิ่งแวดล้อม ISO 14001 ระบบการจัดการอาชีวอนามัยและความปลอดภัย มอก.18001 โดยได้รับการรับรองระบบมาตรฐานการจัดการจากสถาบันรับรองมาตรฐาน ไอเอสโอด้วยอย่างต่อเนื่อง



# ทุกคนยิ้มได้อย่างมีความสุข : ปี 2551-2560

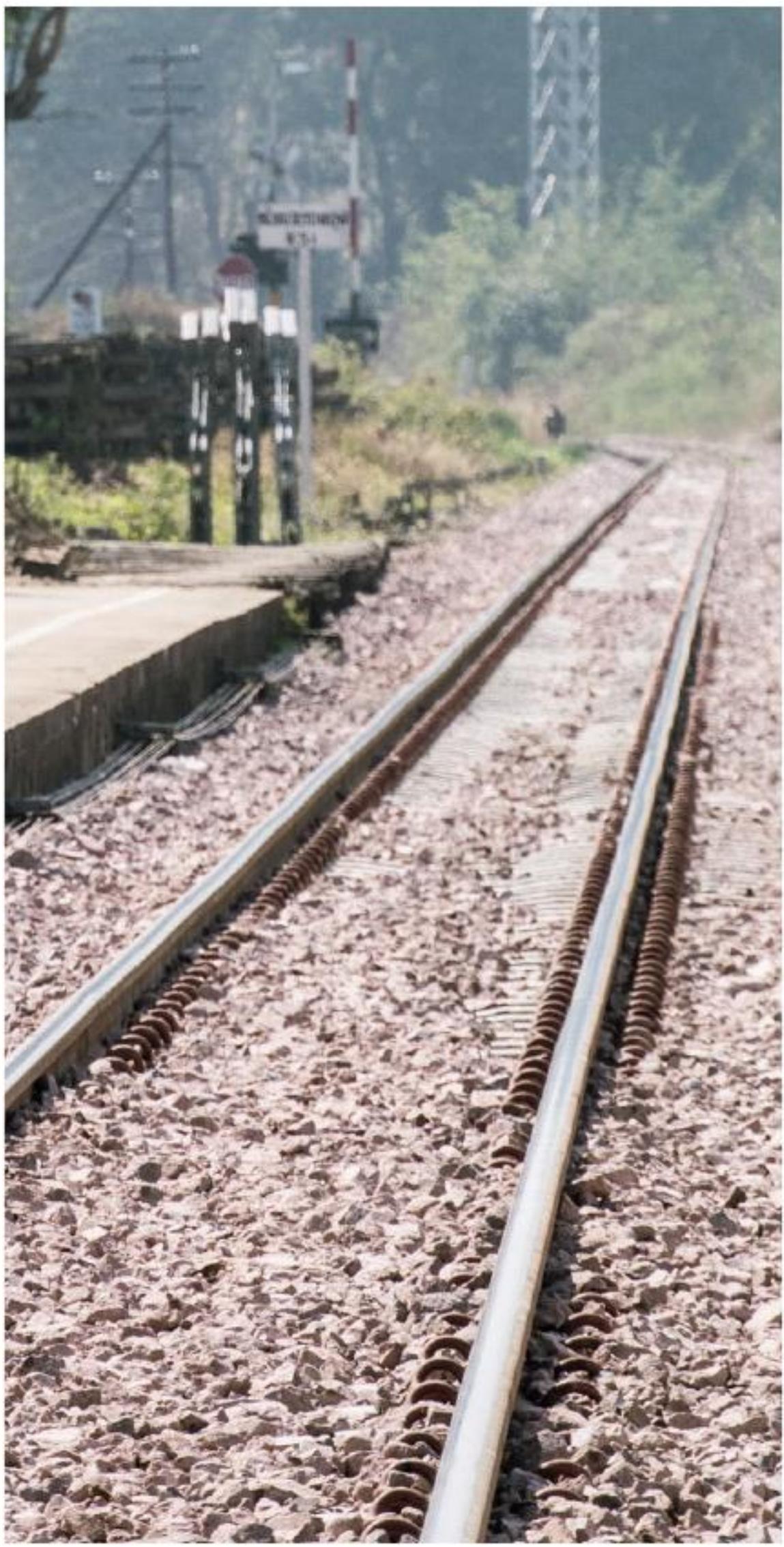
สิ่งที่ กฟผ.แม่แมะ มุ่งหวัง มิใช่เพียงการผลิตพลังงานไฟฟ้าให้เพียงพอและมั่นคง เท่านั้น แต่ปรารถนาจะผลิตพลังงานความสุขอย่างยั่งยืนให้กับชุมชนและสังคมด้วย กฟผ.แม่แมะ จึงเป็นแหล่งผลิตไฟฟ้าแห่งแรกของ กฟผ. ที่นำโครงการความรับผิดชอบต่อสังคม CSR-DIW และ CSR-DPIM มาเป็นแนวทางปฏิบัติในการเป็นผู้ประกอบการอุตสาหกรรมที่ดำเนินงานตามมาตรฐานความรับผิดชอบต่อสังคม มุ่งเน้นการดูแลสิ่งแวดล้อม และชุมชนโดยรอบ รวมถึงการนำมาตรฐานระดับโลกเข้ามาใช้พัฒนาองค์กรด้วยระบบบริหารคุณภาพทั่วทั้งองค์กร (TQM) โดยใช้เกณฑ์รางวัลคุณภาพแห่งชาติ (TQA) และยื่นสมัครเขารับรางวัล มาตั้งแต่ปี 2552 ทำให้วันนี้ โรงไฟฟ้าแม่แมะ เป็นโรงไฟฟ้าแห่งแรกของประเทศไทยที่ได้รับรางวัลการบริหารสู่ความเป็นเลิศ(TQC) ประจำปี 2556 จากสำนักงานรางวัลคุณภาพแห่งชาติ ซึ่งเป็นก้าวที่สำคัญสู่การเป็น "แม่แมะโมเดล เมืองแห่งพลังงานเชิงนิเวศ"



แต่เมื่อสัญญาณวิกฤติขาดแคลนพลังงานไฟฟ้าของประเทศไทยได้ปรากฏอีกครั้งหนึ่ง จากความไม่สมดุลของสัดส่วนการใช้เชื้อเพลิง ประกอบกับ กฟผ. ยังไม่สามารถ สร้างโรงไฟฟ้าน้ำใหญ่ได้ตามแผนพัฒนา กำลังการผลิตไฟฟ้า (PDP) เพื่อรับความต้องการใช้ไฟฟ้าที่สูงขึ้นได้ กฟผ. แม่เมาะ จึงได้รับหน้าที่อันสำคัญในการเป็นแหล่งผลิตไฟฟ้าหลัก เสริมความแข็งแกร่งให้ระบบไฟฟ้ามีความมั่นคง ด้วยการสร้างโรงไฟฟ้า ทดแทนเครื่องที่ 4-7 ซึ่งมีอายุการใช้งานมากกว่า 25 ปี และปรับปรุงแผนการทำเหมืองให้สอดคล้องกับ แผนการเดินเครื่องของโรงไฟฟ้า โดยใช้เทคโนโลยีที่มีประสิทธิภาพสูง โดยใช้ถ่านหินและน้ำดิบน้อยลง รวมถึงปล่อยมลสารน้อยลงไปด้วย

การเดินทางของ กฟผ. แม่เมาะ ไม่ว่าหนทาง ที่ผ่านจะยากลำบากเพียงใด หากมีรอยยิ้มและความ เข้าใจของชุมชน สังคม ที่เห็นความสำคัญของพลังงาน ไฟฟ้าต่อประเทศไทย เราพร้อมจะฟันฝ่าไปให้ได้...เพื่อ ความสุขของคนไทย







รู้จัก กันไปแล้วกับประวัติศาสตร์ความเป็นมา ของ อ.แม่เมะ และ การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย (กฟผ.) แม่เมะ ซึ่งนับได้ว่า เป็นองค์กรที่พัฒนาและเติบโตมาพร้อมๆ กับ อ.แม่เมะ

มา อ.แม่เมะ มาทำอะไรดี ??? อาจเป็นคำถามที่หลายคน ยังสงสัยเมื่อพูดถึงการมาท่องเที่ยวในอำเภอี้ เพราะที่ผ่านมา อ.แม่เมะ มีชื่อเสียงในการเป็นแหล่งผลิตไฟฟ้าจากถ่านหินลิกไนต์ ขนาดใหญ่ในภาคเหนือเพียงอย่างเดียว แต่จากการได้เข้าไปรู้จัก และสัมผัส พื้นที่ทั้ง 5 ตำบลของ อ.แม่เมะ ทำให้เราพบว่า แท้จริงแล้ว อำเภอแห่งนี้ ยังมีเสน่ห์ ที่รกรากมาพิสูจน์ ทั้งแหล่งท่องเที่ยวที่สวยงาม อาหารการกิน ทั้งแนวพื้นเมืองอย่าง แกงแค ลาบ กวยเตี๋ยวสารพัด ขมนนนเนย ที่อร่อยไม่แพ้ในตัวเมือง และที่สำคัญคือความเป็นธรรมชาติ และดั้งเดิมของสถานที่ท่องเที่ยว ที่มีความสุด ใหม่ และอัธยาศัยที่ดี ของเจ้าบ้านที่พร้อมต้อนรับนักท่องเที่ยวทุกคนที่มาเยือน

พลิกหน้าต่อไป เพื่อพบกับที่กิน-เที่ยว ใน อ.แม่เมะ จาก ต.แม่เมะ ต.นาสัก ต.จางเหนือ ต.สบป้าด และ ต.บ้านดง ที่รอให้ท่านมาสัมผัส และพิสูจน์ด้วยตัวเอง



# ตำบลแม่เมaje

## คำขวัญตำบลแม่เมaje

พระเจ้าเจี้ยวคล้าค่า  
บุชาศาลาหลักเมือง  
เยือนกันกูขาดไฟ

ผาช้างงามตา  
ลือเลื่องเหมืองถ่านหิน  
อัศจรรย์ใจแผ่นดินหวิด

เทศบาลตำบลแม่เมaje แบ่งเขตการปกครองออกเป็น 13 หมู่บ้าน ประกอบด้วย บ้านห้วยเป็ด, บ้านห้วยรากไม้, บ้านเวียงสวรรค์, บ้านหางอุ้ง, บ้านเมะสถานี, บ้านปงชัย, บ้านห้วยคิง, บ้านใหม่นาแคม, บ้านเมะหลวง, บ้านเวียงสวรรค์, บ้านใหม่เมงคล, บ้านนาแคมพัฒนา และบ้านเวียงหงษ์ล้านนา มีพื้นที่รวมทั้งสิ้น 117.5 ตารางกิโลเมตร ลักษณะภูมิประเทศส่วนใหญ่ประมาณ 70 % เป็นภูเขา และ 30 % เป็นพื้นราบ โดยทิศเหนือ ติดต่อกับ ต.บ้านดง อ.แม่เมaje จ.ลำปาง ทิศใต้ ติดต่อกับ อ.แม่ทะ จ.ลำปาง ทิศตะวันออก ติดต่อกับ ต.นาสัก อ.แม่เมaje จ.ลำปาง ทิศตะวันตก ติดต่อกับ ต.พระบาท อ.เมือง จ.ลำปาง เป็นศูนย์รวมของหน่วยงานสำคัญต่างๆในพื้นที่ อาทิ ที่ว่าการ

อำเภอแม่เมaje วิทยาลัยเทคโนโลยีและการจัดการ กพพ. แม่เมaje โรงเรียนแม่เมajeวิทยา และรัฐวิสาหกิจขนาดใหญ่ ซึ่งเป็นแหล่งสร้างอาชีพและรายได้ให้แก่คนในพื้นที่ คือ การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย (กฟผ.) แม่เมaje โดยนอกจากการเป็นศูนย์กลางของ อ.แม่เมaje และ ตำบลแม่เมaje ยังมีแหล่งท่องเที่ยวตามธรรมชาติ และวัฒนธรรมที่สำคัญอีกหลายแห่ง อาทิ วัดเมะหลวง ประเพณีแห่ช้างผ้า และแหล่งเรียนรู้ด้านธรณีวิทยาที่สำคัญอย่าง ภูเขาไฟจำป้าเดด แผ่นดินหวิด เป็นต้น รวมถึงเป็นแหล่งรวมของร้านอาหารและสินค้าผลิตภัณฑ์ของดีของ อ.แม่เมaje สามารถหาซื้อได้จากตลาดบ้านใหม่นาแคมและตลาดนัดคลองถมแม่เมajeทุกเย็นวันจันทร์ อีกด้วย

# สนุกสนาน ได้ความรู้ พิพิธภัณฑ์ศูนย์ถ่ายทอดเรียนรู้สีสัน

“มาเขียนชนที่เด็จฯ  
ได้กลับไปทั้งความรู้ ความสุข และสนุกสนาน”



พิพิธภัณฑ์ศูนย์ถ่านหินลิกไนต์ศึกษาฯ นอกจากจะสร้างขึ้นเพื่อเฉลิมพระเกียรติและเล่าเรื่องราวของรัชกาลที่ 7 ที่ทรงมีพระราชโองการโปรดเกล้าฯ ให้ส่วนถ่านหินลิกไนต์ที่ อ.แม่เมะ ไว้ใช้ในราชการแล้ว ภายในยังรวมเรื่องราว เครื่องจักรอุปกรณ์ทำเหมืองในอดีต ชาnofosซิลโบราณ เช่น หอย ตันไม้ รวมถึงกระบวนการทำเหมืองและผลิตไฟฟ้าของ กฟผ.แม่เมะ เอาไว้อย่างครบถ้วน ผ่านการนำเสนอในรูปแบบต่างๆ ทั้ง นิทรรศการ ภาพยนตร์สามมิติ

ไมเดลจำลอง และของจริงที่สามารถมองเห็นและสัมผัสได้อีกด้วย บริเวณพื้นที่รอบอาคาร กฟผ.แม่เมะ ได้ปรับปรุงภูมิทัศน์ให้มีความสวยงามมากยิ่งขึ้น เป็นที่พักผ่อนหย่อนใจของครอบครัว ด้วยกิจกรรมต่างๆ เช่น ถ่ายภาพ ชมสวนดอกไม้ ลานสไลเดอร์ หรือรับประทานอาหารแบบปิกนิกร่วมกันกับครอบครัวพร้อมชมบรรยากาศพระอาทิตย์ตกยามเย็นอีกด้วย เรียกได้ว่ามาเยี่ยมชมที่เดียวได้กลับไปทั้งความรู้ ความสุข และสนุกสนาน



พิพิธภัณฑ์เปิดให้บริการทุกวัน ยกเว้นวันจันทร์ แบ่งรอบเข้าชมออกเป็น 4 รอบได้แก่ 09.00 น., 10.30 น., 13.00 น. และ 14.30 น. โดยไม่มีคิดค่าเข้าชม หากประสงค์เข้าชมเป็นหมู่คณะหรือเพื่อทัศนศึกษา โปรดแจ้งล่วงหน้าที่ โทร.054-254930 หรือ 054-254934

# สวนเฉลิมพระเกียรติฯ

## ความสวยงามผสมความโรแมนติก

สวนเฉลิมพระเกียรติเมืองแม่เมะ ตั้งอยู่บนระดับความสูง 200 เมตรและพื้นที่กว่า 500 ไร่ บริเวณที่ทึ่งด้านตะวันตกของบ่อเมือง ที่เกิดจากการนำดินในบ่อเมืองมาสร้างเป็นภูเขาเทียม โดย กพพ.แม่เมะ ได้ก่อสร้างสวนเฉลิมพระเกียรติแห่งนี้ขึ้นแทนศาลาชมวิวเดิม เพื่อเปิดเป็นแหล่งท่องเที่ยวใหม่ ที่พร้อมต้อนรับคนในพื้นที่ และคนต่างจังหวัดให้ได้มาพักผ่อนหย่อนใจตลอดทั้งปี รวมถึงรองรับการจัดงานสำคัญต่างๆ เช่น งานเทศกาลท่องเที่ยวแม่เมะ เป็นต้น



“ที่นี่ดูน่าพักที่สุดในชาติ: มีอากาศเย็นกว่าพื้นที่ด้านล่าง และมีลมพัดอ่อนๆ แนว: กับการพักรอบครัว คุ้รัก และเพื่อนๆ มากที่สุด และเก็บภาพสวยๆ เป็นที่รักกัน”

ไฮไลท์ของสวนเฉลิมพระเกียรติ อยู่ที่การชมวิวทิวทัศน์พระอาทิตย์ลับฟ้ายามเย็น บนสุดขอบบ่อเมืองแม่เมะ โดยมีมุมสบ้ายๆ ให้นั่งชมความสวยงามในบรรยากาศที่แตกต่างกันไป ทั้งบริเวณน้ำพุ ริมสระบัว บริเวณศาลาชมวิว และบนหอชมวิวสูงสามชั้นซึ่งจากจุดนี้ เราสามารถมองเห็นภาพกว้างบริเวณพื้นที่ทั้งโรงไฟฟ้าแม่เมะ เมืองลิกไนต์แม่เมะ อ่างเก็บน้ำแม่จาง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงฤดูหนาวนี้ พื้นที่บ่นสวนจะมีอากาศเย็นกว่าพื้นที่ด้านล่างและมีลมพัดอ่อนๆ เหมาะกับการพารออบครัว คุรัก และเพื่อนๆ มาเที่ยว และเก็บภาพสวยๆ เป็นที่ระลึกร่วมกันอีกด้วย





“พระพุทธชูปีกาน 3 องค์ หนึ่งในหลักฐานทางประวัติศาสตร์  
ที่เก่าแก่ และสิ่งศักดิ์สิทธิ์บ้านคุ้มเมืองชลบ. แม่เมะ”



พื้นที่ อ.แม่เมะ นับเป็นหนึ่งในพื้นที่ที่มีชุมชนอาศัยตั้งรกรากมาตั้งแต่สมัยโบราณ ทำให้มีรากฐานทางประเพณีวัฒนธรรม และหลักฐานทางประวัติศาสตร์ที่เก่าแก่หลายประการสืบต่อกันมาถึงปัจจุบัน หนึ่งในหลักฐานทางประวัติศาสตร์ และสิ่งศักดิ์สิทธิ์คู่บ้านคุ้มเมืองของ อ.แม่เมะ ก็คือพระพุทธชูปีกาน 3 องค์ ซึ่งปัจจุบัน ประดิษฐานอยู่ที่ศูนย์วัฒนธรรมอำเภอแม่เมะ ตรงข้ามกับวัดเมะหลวง บ้านเมะหลวง ต.แม่เมะ นั่นเอง

แต่เดิมพระพุทธชูปีกาน ทั้งสามองค์ประดิษฐานอยู่ที่

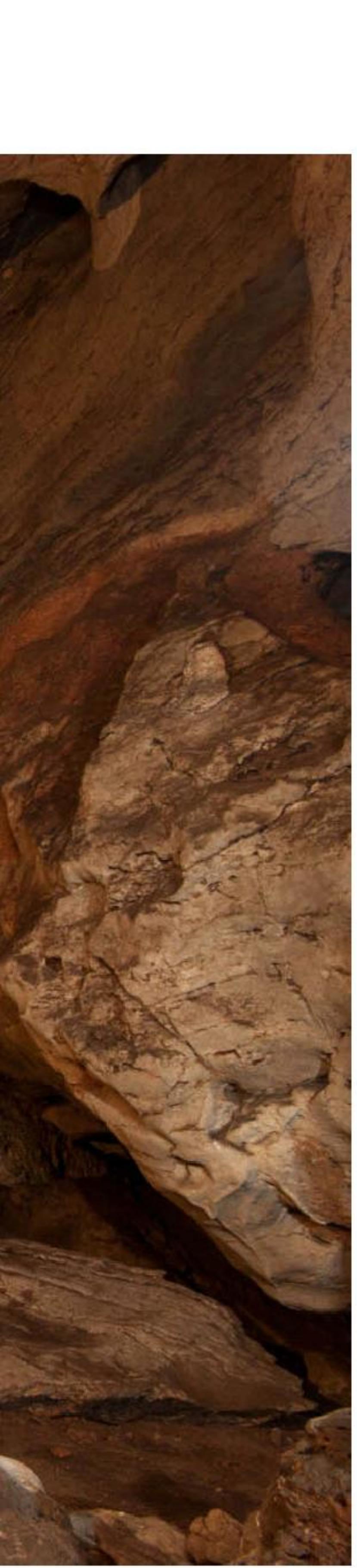
วัดเมะหลวงเก่า หลังจากมีการขอใช้พื้นที่เพื่อการทำเหมืองแร่ลิกไนต์ จึงได้ย้ายมาประดิษฐานในพื้นที่วัดเมะหลวงแห่งใหม่เมื่อปี 2535 และเมื่อวันที่ 5 ธันวาคม 2541 ได้ย้ายมาประดิษฐานและวางศิลาฤกษ์ ในพื้นที่ปัจจุบัน โดยพระพุทธชูปีกาน 3 องค์ ได้รับอิทธิพลด้านศิลปะมาจากประเทศจีน มีลักษณะพระพักตร์ พระโอษฐ์ พระเนตร พระกรรณใหญ่ แต่องค์กลางเคยเกิดอุบัติเหตุทำให้ต้องบูรณะพระเศียรใหม่ โดยช่างชาวหริภุญชัย (ลำพูน)

ในอดีต จึงมีพุทธลักษณะแบบล้านนา และองค์ซ้ายสุด เป็นองค์ที่สร้างหลังสุดในยุคร้อยกว่าปีที่แล้ว โดยพ่อหนานเกซม เขมจารี นอกจากนี้ บริเวณรอบอาคารประดิษฐาน ยังมีต้นโพธิ์ 2 ต้น ที่ชุมชนนิยมน้ำไม้ค้ำศรีมาค้ำเพื่อสะเดาะเคราะห์สืบชะตา รวมถึงมีต้นตะเคียนโบราณอายุหลายร้อยปีชุดได้จากบ่อเมืองอยู่บริเวณด้านหน้าอีกด้วย ซึ่งในปัจจุบัน ช่วงวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา รวมถึงวันสงกรานต์ พุทธศาสนาในต.แม่เมะ จะร่วมทำพิธีสักการะ สรงน้ำพระพุทธชูปีกาน 3 องค์ เพื่อความเป็นสิริมงคล ในโอกาสการขึ้นปีใหม่เมืองอีกด้วย



“ผู้นักสำรวจอุบัติข้อที่สวยงามของการดันพบรากะพัฒนาเป็นแหล่งท่องเที่ยวได้มาก”

## พาลงถ้ำเทพสักดิ้ย ความงามที่ซ่อนตัวใต้ผืนดิน อ.แม่เมะ



แหล่งท่องเที่ยวถ้ำใน จ.ลำปาง ที่เรามักนึกถึงจะมี อุทยานแห่งชาติถ้ำพาไท หรือ ถ้ำพระเจดีย์ ในอุทยานแห่งชาติแม่วะ หากที่จริงแล้วจากสภาพภูมิศาสตร์ของภาคเหนือที่มีภูเขาหินปูนอยู่ หลายแห่ง ยังมีถ้ำหินงอกหินย้อยที่สวยงามรอการค้นพบและพัฒนาเป็นแหล่งท่องเที่ยวได้อีกมาก หนึ่งในถ้ำที่สวยงามนั้น ตั้งอยู่ไม่ไกลไม่ไกลที่สำนักสงฆ์ถ้ำเทพสถิตย์ บ้านเมะหลวง ต.แม่เมะ นี้เอง

เมื่อเดินทางเข้ามา อ.แม่เมะ เลี้ยวซ้ายทางเข้าที่ว่าการ อ.แม่เมะ ขับรถผ่านวัดเมะหลวง ไปประมาณ 1 กิโลเมตร จะเห็นสำนักสงฆ์ถ้ำเทพสถิตย์อยู่ทางขวามือ จากภายนอกเราจะเห็น อาคารปฏิบัติธรรมและที่พักสงฆ์เล็กๆ อยู่ภายนอกตัวถ้ำไม่มีสูงใหญ่ แวดล้อมมีส่วนขององค์พระพุทธคันธาราช จำลองก่อนเข้าตัวถ้ำ ซึ่งเป็นพระพุทธรูปที่มีพุทธลักษณะในสมัยทวารวดี ปางปฐมเทศนา แกะสลัก จากหินดำศักดิ์สิทธิ์ของประเทศไทย ประดิษฐานอยู่หน้าปากถ้ำ ที่มักมีผู้มากราบไหว้ขอพร เมื่อเดินเข้าไปในถ้ำระยะ 10 เมตรแรกจะพบกับทางแคบและห้องเล็กๆ แต่เพียงอีกใจเดียวเมื่อเข้าไป สู่ห้องที่สอง จะพบกับโถงถ้ำที่กว้างกว่า 20 เมตร และสูงเกือบเท่าตึกสองชั้น และยังมีห้องต่างๆ ที่สามารถเข้าไปได้และมีหินงอกหินย้อยที่เกิดจากการสรรค์สร้างของธรรมชาติ ที่มีลักษณะสวยงาม แตกต่างกันถึง 4 ห้อง โดยคนท้องถิ่นเชื่อว่าในอดีตถ้ามีความลึกมากกว่านี้ และมีเส้นทางเชื่อมต่อกันกับถ้ำอื่นๆ ในพื้นที่ เช่น ถ้ำนาเง้า ถ้ำพากลัวย อีกด้วย

ผู้สนใจชมภายในถ้ำ โปรดติดต่อที่ โทร. 080-6789916 เพื่อความปลอดภัยและทราบ ข้อแนะนำในการเข้าชมถ้ำ โดยมีพระ วีรศักดิ์ ภาครจิตโต เป็นเจ้าสำนักที่พักสงฆ์ถ้ำเทพสถิตย์



## ประเพณี แห่ช้างผ้า

“มนประเพณีเก่าแห่ช้างผ้าสืบสาน  
ที่นักลงบ leider ภาคที่สองความอนุกันนาน และ งามดี”

ประเพณีแห่ช้างผ้าเป็นประเพณีของชาวไทยใหญ่ หรือชาวเงี้ยว ที่อาศัยอยู่ในบริเวณบ้านเมืองหลวง ในอดีต ซึ่งแต่เดิมนั้น ช้าง เป็นสัตว์สำคัญในการ ทำอาชีพป่าไม้ การถวายช้างผ้ามีต้นมาจาก เรื่องเล่าในอดีตว่า มีช้างลาภไม้เดินไปติดหล่มขึ้นมา ไม่ได้ ชาวบ้านจึงได้บันบานจะหาช้างเพื่อกماถวาย ผีเจ้าที่แก็บนหากนำช้างขึ้นมาได้ ปรากฏว่าช้าง ขึ้นมาจากหล่มได้จริง แต่ชาวบ้านไม่สามารถหา ช้างเพื่อกماแก็บนได้ จึงนำผ้ามาทำเป็นตัวช้างถวาย แทน จนภายหลังได้ปฏิบัติสืบต่อกันมาจนกลายเป็น ประเพณี โดยปัจจุบันทุกๆ ช่วงเทศกาลสงกรานต์ ชาวบ้านจะทำช้างผ้าพร้อมด้วยขบวนแห่ ที่ประกอบ ด้วยเครื่องครัวหวานและปัจจัยต่างๆ แห่วนรอบอุโบสถ 3 รอบ ในบรรยากาศสนุกสนาน มีการละเล่นเอาช้างผ้า มาชนกัน สร้างความสนุกสนานและสามัคคีของคนใน ชุมชน ก่อนนำปัจจัยถวายแก่วัด ปัจจุบัน มีการแห่ ช้างผ้าที่วัดทุ่งกลวยโพธาราม, วัดเมะหลวง ต.แม่เมะ และวัดหัวฝาย ต.บ้านดง ซึ่งถือว่าเป็น ประเพณีหนึ่งเดียวในประเทศไทย ที่ยังคงอนุรักษ์ และสืบสานมาอย่างต่อเนื่องในทุกๆ ปี



“ไม่ได้มีเพียงความสวยงามของดอกไม้เท่านั้น // แต่หมายรวม  
ถึงการใช้สัมผัสและดึงดูดความรู้ด้านธรรมชาติที่อยู่ของน้ำฝน  
น้ำตก ที่เดินดูกรุ่นและรับดินปูร์ฟูฟู”

## ชมดอกเสี้ยวบาน ใจกลางป่าล่องภูเขาไฟจำปาแฉด

ทุกเดือนกุมภาพันธ์-มีนาคม ของทุกปี เสี้ยวป่า  
ดอกขาว หรือ ดอกเสี้ยว ที่คนท้องถิ่นภาคเหนือนิยมเรียก  
จะบานสะพรั่งรับกับช่วงเวลาผลัดเปลี่ยนจากฤดูหนาวไปสู่  
ฤดูร้อน ด้วยความสวยงามของดอกไม้สีขาว 5 กลีบคล้าย  
ดอกกล้วยไม้ ที่ออกเป็นช่อตามซอกใบและปลายกิ่ง 6-10  
ดอก ทำให้ดอกเสี้ยวเป็นหนึ่งในพันธุ์ไม้ที่มีความสวยงาม  
โดยเฉพาะอย่างยิ่งในพื้นที่ที่มีต้นเสี้ยวป่าจำนวนมาก  
เกิดเป็นความสวยงามจากสีขาวบริสุทธิ์ตัดกับสีสันยาม  
ไปไม้ร่วงของผืนป่าอีกด้วย



ภูเขาไฟจำป้าเดด หมู่บ้านเมะหลวง อ.แม่เมะ เป็นอีกสถานที่หนึ่งที่มีดอกเสี้ยวบานในทุกๆ ปี โดยความพิเศษของการชมดอกเสี้ยวบานที่นี่ ไม่ได้มีเพียงความสวยงามของดอกไม้เท่านั้น แต่หมายรวมถึงการได้สัมผัสและศึกษาความรู้ด้านธรณีวิทยาของภูเขาไฟจำป้าเดด หนึ่งในภูเขาไฟไม่กี่แห่งในประเทศไทย ที่เคยคุกรุนแรงและระเบิดในอดีต เกิดเป็นถ่านหินลิกไนต์ให้เราได้ใช้จนปัจจุบัน ด้วยความสูงจากพื้นดิน 160 เมตร บนเส้นทางการเดิน 700 กว่าชั้นบันได ทำให้การขึ้นชมดอกเสี้ยวที่นี่ไม่ง่ายเหมือนหลาๆ ที่ที่สามารถนำรถยก หรือพาหนะอื่นๆ เข้าไปได้ แต่ก็ไม่ยากจนเกินไป ผู้เขียนใช้เวลาเดิน 40 นาทีในการเดินขึ้นบันได และพักตามจุดพักระหว่างทางทั้ง 5 จุด พร้อมกับชมวิวทิวทัศน์ของ อ.แม่เมะ รวมถึงศึกษาการทำฝายชะลอน้ำบนภูเขาไฟแห่งนี้ ที่ช่วยพลิกผืนดินให้กลับมาเขียวอุดมสมบูรณ์รื้นรื่นได้อีกครั้งในช่วงเวลาไม่ถึงสิบปี เมื่อถึงขอบป่าของภูเขาไฟ นอกจากอากาศจะเย็นและมีลมพัดโดยตลอด สิ่งที่ทำให้หายเหนื่อยคือความสวยงามของดอกเสี้ยวขาว ที่ขึ้นตามธรรมชาติอยู่ทั่วบริเวณกลางป่า กลิ่นหอมตามมาตามสายลม ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ถึงแม้ว่าดอกเสี้ยวที่นี่จะไม่ได้ขึ้นหนาแน่นเหมือนที่อื่น แต่ถ้าพูดถึงบรรยากาศ ความสงบสวยงามตามธรรมชาติแล้ว รับรองว่าที่แห่งนี่น่ามาสัมผัสมากไม่แพ้ที่อื่นอย่างแน่นอน

## ||ອ່ວງນາປະເພນີເກື່ຍວ||ແຜ່ນດີນຫວັດ ບ້ານປົງສັຍ หนຶ່ງໃນຄວາມອັຄຈອນຍຂອງອຣນ໌ຈາຕີກີ່ ອ.ແມ່ນເມາ

“ການກຸດ ແລະ ແຊກຕົວຂອງຫັນດີນ ປາກຸງກາງນົດຮ່ານຫາຕໍ  
ຈາກຄວາມຮ່ວມມືຂອງລົມ ນັ້າ ແລະ ຜົວໂລກ  
ສ້າງຊຣດໍສິ່ງນີ້ຕ່າງຮັບໃຈລັດວ່າ ໄັ້ນໄກໄຈດີ່ຫຸ່ນ”





ทุกวันแรก 15 ค่ำ เดือน 8 เหนือของทุกปี หมู่บ้านปงซัย ต.แม่เมะ จะจัดงานประเพณี ท่องเที่ยวแผ่นดินหวิดขึ้น เราได้เก็บภาพสวยๆ และนำเรื่องราวของแผ่นดินหวิด

หนึ่งในความอัศจรรย์ของธรรมชาติ ที่ อ.แม่เมะ มาฝากกัน แผ่นดินหวิด ตั้งอยู่บนพื้นที่ของบ้านปงซัย ต.แม่เมะ

เป็นหนึ่งในแหล่งท่องเที่ยวและศึกษา ด้านธรณีวิทยา และความเชื่อทางวัฒนธรรมประเพณีของ อ.แม่เมะ

**ในด้านธรณีวิทยา** แผ่นดินหวิดเกิดจากปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ ที่ลม น้ำ และการเคลื่อนตัวของผิวโลก ทำให้เกิดการทรุดและแยกตัวของชั้นดิน โดยในภาคเหนือ มีปรากฏการณ์เดียวกันหลายแห่ง เช่น แพะเมืองฝี จ.แพร่

และ เสาหินนาน้อย จ.น่าน **ในด้านความเชื่อ** “แผ่นดินหวิด” มีต้นน้ำเล่าว่าเกิดจากภูเขาไฟระเบิด โดยบริเวณแผ่นดินหวิด จะมีช่องค้ำ กลองค้ำ อุยในถ้ำ และมีผีกุมภัณฑ์หรือผียักษ์ รักษาอยู่ เนื่องจากในคืนเดือนเพ็ญชาวบ้านจะได้ยินเสียง ตีฆ้องหรือเสียงกลองดังกันวนอยู่เสมอ จากความศรัทธา ทำให้ชาวบ้านได้ร่วมกันสร้างเจดีย์ราย บริเวณสันหมู

แม่ด้อง (สันกลางของพื้นที่แผ่นดินหวิด) ตั้งแต่ปี 2482 และต่อมาในปี 2549 จึงมีการบูรณะเจดีย์องค์ใหม่ขึ้น ซึ่งปัจจุบันคือ พระธาตุอุบคำ รวมถึงมีการสร้างรอยพระพุทธบาท เพื่อให้พุทธศาสนิกชนได้สักการะบูชา อีกด้วย

**งานประเพณีท่องเที่ยว**  
แผ่นดินหวิดในทุกปี  
จะมีการบวงสรวงพระธาตุ  
อุบคำ ทำบุญตักบาตร  
สรงน้ำพระธาตุ จุดบั้งไฟ  
ขอฝน รวมถึงการจัด  
ซกมวยไทยอีกด้วย  
เรียกได้ว่ามาเที่ยว  
งานเดียว ได้ทั้งความรู้  
ได้บุญ และได้ความ  
สนุกสนานในคราว  
เดียวกัน



## ลาบปลาและอาหารพื้นเมืองรสเยี่ยม ที่ร้านลาบมัณฑนา บ้านใหม่เมืองคล

“ร้านเล็กๆ ริมทาง  
ที่นี่อร่อยกว่า อย่างที่ดีเกินคาด”



“หิวแล้ว ไปกินอะไรกันดี” เป็นคำถามที่ใครหลายคน ตั้งคำถามกันทุกๆ มื้อกลางวัน ไปจนถึงมื้อเย็น หลายท่าน อาจมีร้านประจำอยู่แล้ว แต่ใน อ.แม่เมะ ยังมีร้านอาหาร รสชาติดี แบบแซ่บๆ อีกหลายร้านที่รอการพิสูจน์ จากการตระเวนชิมลิ้มรส พบร่วารสชาติอร่อยไม่แพ้ใน ตัวเมืองหรือในห้างอย่างแน่นอน

ร้านลาบมัณฑนา ร้านเล็กๆ ริมทาง หากได้เข้ามาใน ร้านแล้วพบว่ามีอะไรหลายๆ อย่างที่ดีเกินคาด ไม่ว่าจะเป็น เรื่องของความสะอาด บรรยากาศในร้าน รวมถึงเมนูอาหาร ที่หลากหลายและน่าลอง ขอเลือกเมนูเด็ดอย่าง ลาบหมูคั่ว ส้ากุ้งเต็น จิ้นนึง แกงแคนเน่อ และลาบปลา ซึ่งต้องขอบอกว่าทุกเมนูที่สั่งมาอร่อยแบบเข้มข้น ถึงออกถึงใจทุกอย่าง โดยเฉพาะ ลาบปลา ที่ทำมาจาก ปลาในลิ้นทร์ รอยหน้าด้วยเกล็ดปลาทอตทำให้รู้สึกถึง ความกรุบกรอบเวลาเคี่ยวและมีหนังปลาและสมุนไพร ทอตคลุกเคล้าอยู่ด้วย ผสมกับความนุ่มของเนื้อปลา อย่างลงตัว และหอมกลิ่นเครื่องเทศขึ้นจนมาก นอกจากนี้ ชุดผักเครื่องเคียงของร้าน ยังประกอบไปด้วยผักปลอดสาร นานาชนิดที่มีประโยชน์และแน่นอนว่าปลูกในชุมชน ละแวกนั้น อาทิ กระถิน มะรุน เพกา ถั่วฝักยาว และผักกาดคำ ที่มีรสชาติซ่าและเผ็ดคล้ายกับวาซาบิ ของญี่ปุ่น หรือถ้ายังไม่จุ้ใจสามารถเดินหาผักสวนครัว ปลอดสารที่ข้างร้านมาเพิ่มได้อีกด้วย



ร้านลาบมันธนา ตั้งอยู่ตรงข้ามสำนักส่งข้อมูลใหม่เมืองคล จากร้านสายหลักเลี้ยวเข้าถนนหน้าไปเรษณีย์แม่เมะ ตรงเข้ามาจนถึงวิทยาลัยเทคโนโลยีและการจัดการ กฟผ.แม่เมะ เลี้ยวซ้ายเข้า ซอย 13 บ้านใหม่เมืองคล ตั้งมาประมาณ 200 เมตร ร้านจะอยู่ทางขวา สำหรับผู้ที่จะมาตอนมื้อเที่ยง เพื่อความสะดวกรวดเร็วแนะนำให้หอส์งอาหารล่วงหน้ากับ คุณมันธนา มาปันสาย ได้ที่ 085-0376387 ร้านเปิดเวลา 08.00-20.00 น. ของทุกวันและปิดในวันอาทิตย์



## พرسค กระยาจก

เหล่าจอมยุทธนักชิมหั้งห้าย คงนี้ข้าน้อยจะพาท่านท่องยุทธภพแควๆ หัวยคิง  
ต.แม่เมะ พบรยอดฝีมือด้านอาหารพื้นเมืองที่ร้าน “พรรคกระยาจก” เกริ่นมาชะขนาดนี้  
ก็เพื่อให้เข้ากับชื่อร้านของพี่ทองสุข ไชยชนะ หรือ พี่นาย ประมุขพรรค เอี้ย!  
เจ้าของร้านนั่นเอง ชื่อเก๊แต่ขาย ลاب น้ำตก ย่างรวม แกงอ้อม จิ้นนึงพริกป่า ฯลฯ  
แต่รสชาติว่าไม่ได้ เพราะเข้มข้นกลมกล่อมชนิดลูกค้ามาสั่งหั้งท่านที่ร้านและกลับบ้าน  
ไม่ขาดสาย โดยเฉพาะกลุ่มบริษัทคู่ค้ากับ กพพ. แม่เมะ เพราะเป็นแนวของหนุ่มๆ เข้า

## ພບຂອດຜົນນັອດັນອານາກພັນເມືອງທິරຸນ “ພຣດກຣະຍາກ”



ຈຳພວກ ລາບ ຮຸ້ ແຕ່ແນວອືສານກີມລາບອືສານ ຕົ້ມແໜ່ບ  
ແລະຕັບຫວານ ທີ່ພື້ນຍບອກວ່າສູງຕຽມຈາກລູກຄ້າກລຸ່ມ  
ຮດບຣທຸກເປີດໜ້າດີນເຫັນສອນໃຫ້ທຳ ຂອງເຂາເດີດທີ່ເຄື່ອງເທສ  
ຮສຈັດ ທຸກອຍ່າງທຳເອງຍົກເວັນນ້ຳພຣິກລາບທີ່ສັ່ງຕຽມຈາກ  
ອ.ແມ່ເມະ ເມື່ອມີ ເມື່ອມີ ເມື່ອມີ ເມື່ອມີ ເມື່ອມີ ເມື່ອມີ  
ໜົ້ວງ ຈຶ່ງສົດໃໝ່ທຸກວັນໄມ່ມີກິລິນ ແຕ່ໜ້າກ່ອນ... ຜູ້ອົບທານ  
ເນື້ອໜູກມີ ລາບກັບຕັບຫວານ ແລະໄຟເຈີຍວຸງ (ແກ້ເຝີດ)  
ທີ່ສັ່ງມາທານໄດ້

ພູດສຶງເຈົ້າຂອງຮ້ານ ພື້ນຍາຕາມຄຸນພ່ອມາອຸ່ງ ອ.ແມ່ເມະ  
ຕັ້ງແຕ່ເຮືອນໂຮງເຮືອນລິກໄນ້ຕໍ ແມ່ຈະໄປທຳນານທີ່ກຽງເທພາ  
ແຕ່ກົກລັບມາລົງຫລັກປັກຫຼານທີ່ນີ້ຕັ້ງແຕ່ປີ 2533 ເຮັມຕັ້ງຮ້ານ  
ເມື່ອປີ 2535 ທີ່ຂາຍອາຫານທຸກວັນນີ້ຮູ້ສຶກມີຄວາມສຸຂ ເພົະໄດ້ອຸ່ງ  
ກັບຄຽບຄົວພັກໝາຍ ຮ້ານໄປໄມ່ຍາກອຸ່ງບໍລິເວນໂຄ້ງຫ້ວຍ  
ຄົງ ຄົນ ແມ່ເມະ-ພາລາດ ຄ້າມາຈາກ ກພ. ແມ່ເມະ ຈະອຸ່ງ  
ໜ້າຍນູ້ ຂ້າງຕລາດຊຸມໜ້ນຫ້ວຍຄົງ ໂທຣ.087-1805772 ດູດີ່າ  
ນະຄະພຣະເຫາປຸກຕົ້ນໄມ້ໜ້າຮ້ານນິດບັງມິດເລຍທີ່ເດືອງ



## อาหารฝรั่ง “เจเจสเต็กเฮ้าส์” กั้งถูก กั้งอร่อย กีบ้านเวียงสวาร์ค

สเต็กราคาถูก แบบฟูล้อปปั้น ที่ร้านตามใจนุ่ๆ

สเต็กราคาถูก แบบฟูล้อปปั้น ใครจะคิดว่ามีที่ อ.แม่เมะ สเต็กหมูราคาเริ่มต้นที่ 49 บาท แต่รสชาติไม่ใช่หมูฯ เพราะเนื้อนุ่มละมุนลิ้น สลัดผักชุ่มด้วยน้ำสลัดเปรี้ยวหวานกำลังดี เสริฟพร้อมไขมันปังกระเทียมร้อนๆ จากการคัดสรรวัตถุดีบเป็นอย่างดี ของคุณกัลยา พิมลภัทรกุล เจ้าของร้านที่พอกพาประสบการณ์ทำร้านอาหารจากกรุงเทพฯ มากว่า 20 ปี เมื่อสามีเกษียณอายุราชการ ครอบครัวจึงย้ายกลับมาอยู่บ้านเดิมที่ อ.แม่เมะ จ.ลำปาง และด้วยความรักในการทำอาหารและอยากคลายเหงา จึงเปิดร้านเจเจสเต็กเฮ้าส์ หรือ ป้ายอาหารตามสั่ง “ป้ามีความสุข ทำให้ลูกค้ากิน เข้าขอบเราก็ชื่นใจ วัตถุดีบต้องเลือก เรากินอย่างไร เราก็จะทำให้ลูกค้าอย่างนั้น” ป้ายบอกกับเรา



นอกจากอาหารฝรั่ง ประเภทสเต็กสารพัดทั้ง หมู ไก่ ปลา แล้ว ยังมี สปาเกตตี้ และสลัดกว่า 10 รายการ สำหรับผู้ที่ชื่นชอบปลา ต้องห้ามพลาด แซลมอนสเต็ก ขนาดเล็กสุดเพียง 99 บาท ขนาดใหญ่สุด 159 บาท นอกจากนี้ ป้ามีอาหารตามสั่งจานโตและรับทำข้าวกล่องอีกกว่า 20 รายการ ราคารีมตันที่ 30 บาท และห้ามพลาดเมนูพิเศษของร้านคือ ข้าวคลุกกะปิ และข้าวยำปักชีตี้ ที่ไม่เหมือนใครตรงที่ไม่ใช่กะปิหัวไป แต่ใช้เคยตาดำ จาก อ.กันตัง จ.ตรัง ส่งมา ทางรถไฟ ผัดกับข้าวทำให้มีสีเข้มและหอม ทานกับเครื่องเคียงที่นอกจากมี หมูหวาน และกุนเชียงแล้ว ยังมีกุ้งหวานตัวโต 3 ตัว ป้ายบอกเคล็ดลับว่า “ต้องใช้กุ้งสดนำมาเคี่ยวกับน้ำตาลปีก ตัดด้วยเกลือนิดหน่อย จะทำให้หวาน และหอม” แผนป้ายยังคืนกำไรให้ลูกค้าด้วยบริการฟรี กาแฟ ชา ไม่อั้น

ร้านนี้ไปอุดหนุนได้ทั้งวัน เพราะเปิดตั้งแต่ 08.00-20.00 น. หยุดวันเสาร์ ร้านอยู่ในหมู่บ้านเวียงสวรรค์ ทางเข้าเริ่มจากถนนเส้นหลัก แม่เมะ-พาลาด หากมาจากตัวเมืองลำปางจะลอกก่อนถึงที่ทำการป่าไม้ อ.แม่เมะ เลี้ยวขวาถนน เข้าโรงน้ำแข็ง ช.ช้าง เลี้ยวซ้ายแรกหลังโรงน้ำแข็ง ตรงมาจนถึงเวียงสวรรค์ ซอย 3 เลี้ยวขวา หรือโทรศัพท์ 088-300-8309/ 089-117-3909



## ก๋วยเตี๋ยวต้มยำ อร่อยหน้าตาดี

ร้านก๋วยเตี๋ยวเร้านั้นลักษณะง่ายๆ  
ไม่นั่นก็ราชาลูกด้วย

นั่นแน่... คงนึกว่าแม่ค้าหน้าตาดี เรากำลังพูดถึงหน้าตาก๋วยเตี๋ยวแต่ละถ้วยที่จัดวางเครื่องเคียงอย่างสวยงาม  
ต่างหากค่ะ ร้านก๋วยเตี๋ยวต้มยำชื่อ 4 ของคุณเหน หรือ พงษ์ภรณ์ บุญมาวงศ์ เปิดได้เพียงไม่นาน ก็มีลูกค้าแน่นร้าน  
จากการบอกกันปากต่อปาก ยิ่งช่วงพักเที่ยง หลายหน่วยงานมากันเป็นกลุ่มใหญ่ทีเดียว ของอร่อยเขามีหลายอย่าง





ชามแรกขอแนะนำ กวยเตี๋ยวต้มยำสูตรน้ำพริกเผา 3 รส ตกแต่งด้วยไข่นกกระทาอีกต่างหาก ต่อมาน้ำต้องลอง เย็นตาโฟสูตรพิเศษ ไส่หมูกระเทียมพริกไทย หอดกรอบ ตามด้วย กวยเตี๋ยวซีโครงหมูตุน เมนูนี้หมัดเร็วมากขอบอก

ร้านนี้เป็นกิจการครอบครัวช่วยกันทั้งพ่อ แม่ พี่ชายและน้องๆ คุณเหนเล่าว่า ย้ายบ้านมาจากการท่าประทุนน้ำแข็งกว่า 25 ปี ทำงานหลายอย่าง ทั้งแต่งหน้าเจ้าสาว จัดดอกไม้ ทำบายศรี แต่เพรษชอบทำอาหารจึงอยากรีดร้านกวยเตี๋ยว แต่ก็ยัง รับงานเดิมได้อีกเมื่อว่า wen งานที่ร้าน ขอปรับมือดังๆ ให้กับความขยันของ คนรุ่นใหม่กันหน่อย อ้อ... ลืมบอก กวยเตี๋ยวเขามี่แพง ธรรมดา 20 พิเศษ 30 บาท เพราะอยากรีดคนเมี่มมาจะได้อิ่มอร่อยหัวถึงกัน นึกถึงตัวเองที่เคยลำบากมาก่อน เรียกว่าไม่เน้นกำไรแต่ได้ใจลูกค้า

มาชิมกันได้ทุกวัน เวลา 08.00 – 15.00 น. ไปไม่ยากจากทางเข้าตลาดบ้านใหม่ (ตรงข้าม โรงเรียนแม่มาวิทยา) ถึงแยกตลาดเลี้ยวขวาพอผ่านโลตัสแล้วเลี้ยวซ้าย เข้าซอย 4 ก็ถึงแล้ว หรือโทรสั่งได้ที่ 085-710-1925 / 083-574-1217 เจ้าค่ะ



## ข้าวต้มด ara รอบดีก

ข้าวต้ม กับข้าวแกงป่า  
ราดหนังชัด  
ตราดคนทันทั้นดั้น เช่น  
เป็นต้องติดอกติดใจ

ครัวนี้พ้าไปกินมื้อค่ำใน อ.แม่เมะ กันบ้าง เหมาะสำหรับ  
มากันเป็นครอบครัว หรือ พนักงานกะ จากหลายๆ  
หน่วยงานที่มองหา มื้อยీน ถึง รอบดีก แบบเบาสบายท้อง  
ที่ร้าน ศรีโภนสุโขทัย ของคุณลุงสุทน เกิดพรม แต่อยาก  
ใช้ชื่อ “ข้าวต้มดara” มากกว่า ก็ในร้านเขาติดรูปตรา  
ที่มาลีมรสจนติดอกติดใจ ห้อง บอย ปกรณ์, มากี้ ราศี,  
โบ เบญจวรรณ, โภวิท วัฒนกุล แต่พอถึงถึงชื่อร้านได้  
ความว่า มาจากชื่อ ป้าศรีและลุงโภน 2 สามีภรรยา  
ชาวสุโขทัย ที่ย้ายตามญาติมาเปิดร้านข้าวต้มที่ อ.แม่เมะ  
ถึง 8 ปี เพราะครึ่งว่าที่นี่เป็นเมืองน่าอยู่ ทำมาหากินง่าย  
สงบปลอดภัย



มาที่อาหารกันบ้าง ลูกค้าส่วนใหญ่ มักสั่งต้มยำกับแกงป่า เพราะเป็นแนวอาหารป่าที่ลุงโหนนัด ส่วนราคากลางๆ ประมาณ 20 บาท แพงสุดคือต้มยำปลาช่อน 50 บาท..(โอ้แม่เจ้า) ที่อื่นขายข้าวต้มบาทเดียวต่อ 1 ถ้วย แต่ที่นี่ขาย 5 บาทต่อ 1 ชามโต คือ ทานได้ 3 คน ไม่ต้องเติม และร้านสามารถรับลูกค้าได้ถึง 80 คน เย็นนี้ไปลองกันได้เลย เปิดตั้งแต่ 4 โมงเย็น - เที่ยงคืน อยู่ฝั่งตรงข้ามทางเข้าบ้านพักผู้ปฎิบัติงาน กฟผ. (แฟลตห้วยคิง) ถ้ามาจากห้วยคิง เลี้ยวซ้ายมาพักผู้โดยสารไป 50 เมตร สุดทางเลี้ยวเข้าซอยซ้ายมือ หรือ โทร. สอบถาม 081-5944743, 087-7066768



# เปิดตำนาน เนินไส้กรอก

ร้านไส้กรอกเปิดขายมา 25 ปี แล้ว  
ตั้งแต่ครั้นดูน้ำแม่บดังกวางเป็น  
ต้นน้ำให้รักษาน้ำป่าบดังน้ำ  
นักวิ่งน้ำราชน้ำป่าแล้ว



ขอพูดถึงสถานที่ที่หนึ่ง สำหรับคนแม่เมะแล้วน้อยคนนักจะไม่รู้จัก “เนินไส้กรอก” ขนาดงานเดินวิ่งแม่เมะฮาล์ฟมาราธอนฯ ยังเป็นที่รำลึกของนักวิ่งว่าเนินไส้กรอกเป็นเนินป่าบดังน้ำ เฉลยคือ ร้านไส้กรอกสอร่อยอยู่ตรงเนินนี้เอง แต่ถ้าไม่ใช่คนแม่เมะอาจจะงง ถ้าเข้ามาตามถนนแม่เมะ-พลาด จากหน้าโรงเรียนแม่เมะวิทยามาอีกประมาณ 100 เมตร เลยแยกเลี้ยวเข้าหมู่บ้านใหม่เมืองคล ลงเนินมาจะอยู่ขวามือ หน้าร้านนี้บอกตามตรงไม่มีอะไรโดดเด่น แต่ถ้าเห็นรถจอดตรงเนินก็ร้านนั้นแหละใช่เลย เรียกว่าต้านานก็ดูเหมือนสม เพราะเปิด





ขายมา 25 ปี แล้วตั้งแต่รุ่นคุณแม่ จนถึงรุ่น “พี่ปุ่ม” 腴ดี จินดาสถาน ที่เน้นสูตรเดิมเป็น เพราะแม่พี่ปุ่มสั่งไว้ว่า อย่าเอาเปรียบลูกค้าและห้ามเปลี่ยนสูตร ของ彭อย่างไร ก็ต้องให้ลูกค้าเต็มๆ โดยแต่ละวันพี่ปุ่มจะใช้หมูเนื้อแดง อย่างดี 18 กิโลกรัม หากหมดต้องทำกันสดๆ หลังร้านทำให้ บางที่จะเห็นลูกค้านั่งรอกันหลายคิว เคล็ดลับอยู่ที่ผสมมันหมู

แต่น้อยพอให้สักกรอกไม่แข็ง ใช้เฉพาะมันที่คอด่ากัน เครื่องปรุงต้องถึง กระเทียม พริกไทย และข้าวเหนียวนึ่ง ถ้าไม่อยากรอ โทรสั่งพี่ปุ่มได้ที่ โทร.089-4340475 และเตือนกันซักนิดตอนจอดรถลงชื้อให้ระมัดระวังกันด้วย จอดให้ชิด ดูรถหลัง บรรกดีๆ เพราะมันเป็นเนินชั้นนะจ๊ะ ขอบอก

คำบล  
แม่เมะ



"ชาลาเปาตีเว่น"  
ໂອກອປໍມ່ມ່າ

"ໜ້າລາເປາສາກົດໄສ້ນລາກສ້ ທັນຈາກ  
ຄວາມຕັ້ງໃຈດີດດັນຊູຕຽວຍ່າງໄຟ້ນໜຸ່ດັ່ງ  
ຂອງດຽບດວກ"



ใครอยากรชิมชาลาเปาไส้หังเล..ยกมือขึ้น มาละ จะพาไป ดูชาลาเปาสารพัดไส้หลากหลายสี ที่มาจากการความตั้งใจคิดค้นสูตร อย่างไม่หยุดยั้งของครอบครัว พี่จิม อติพร แสงเกษตรซึ่ง มีสามีนักคิดอยู่เบื้องหลังความสำเร็จ เริ่มขายเมื่อปี 2555 จากไส้หมูสับกับไส้อ่องเต้ ไส้อ่องเต้ก็ว่าแปลกแล้ว คือ มี หมูสับ ซอสตอก ปูอัด ไข่เค็ม กุนเชียง ตอนนี้มีเพิ่มอีก 8 ไส้ คือ **ไส้หังเล สีส้ม/ไส้หมูแดง สีชมพู/ไส้ถั่วเหลือง-กุ้งแห้ง-ไข่เค็ม สีเหลือง/ไส้เผือก-แปะกวย สีม่วง/ไส้ถั่วแดง-งาดำ-พุทราจีน สีขาวแต้มงาดำ/ไส้มะพร้าวอ่อนน้ำหอม สีขาว/ และใหม่ล่าสุด (คิดได้ในเนี้ย) **ไส้ไส้อ้วน สีโอลัตินและไส้ครีม-ไข่เค็ม สีขาวแต้มเหลือง** (ไส้เหลอดด้วยนะ)** ในความแปลกยังมีความอร่อยของแป้งชาลาเปาเนื้อนุ่ม และคุณภาพของวัตถุดีอย่างดี เมื่อเทียบกับราคากลาง

10 บาท ถือว่าไม่แพงเลยขณะนี้ได้ขึ้นทะเบียน OTOP ของ อ.แม่เมะ แล้วด้วย

ครอบครัวพี่จิมเป็นครอบครัวใหญ่ ทุกคนเกิดและโตที่ อ.แม่เมะ ที่บ้านชอบทำอาหารพี่จิมชอบทำชาลาเปา ขนมจีบ ให้สามีไปฝากร้องๆที่ทำงาน จนได้รับเสียงเชียร์ให้ ทำขาย แต่กว่าจะนำออกขายได้ ต้องหาข้อมูลจากร้านดังๆ มาปรับปรุง ทดลองทำให้คนในบ้านชิมแล้วชิมอีก ก็ เพราะ อยากรู้ว่าคนแม่เมะได้ทานของอร่อย คุณภาพดี

**"ชาลาเปาตี้แวน"** อยู่ติดกับร้านก๋วยเตี๋ยวสารโสด บ้านเวียงสวรรค์ ซอย 7 รับสั่งจัดเบรค และจะไปเปิดขาย ในงานเทศการท่องเที่ยวแม่เมะด้วย สนใจจะไปชิมหรือ โทรสั่งได้ที่ โทร 054-330461, 087-1833833 Website: <https://www.facebook.com/SalapaoTiWaen>

# ไข่หงส์ สูชิวต

กุณเด่นด้วยสูตรดั้งเดิมของไข่สันนม บางกับ  
ความกรอบของแป้ง เคลือดลับอัญมณีที่ความร้อน และ  
ความใหม่ของน้ำมันก่อ

ใครจะรู้ว่าจะมาเป็นไข่หงส์แสนอร่อย ต้องใช้เวลาลองผิดลองถูก  
นานถึง 6 เดือน พีทรอส หรือคุณสุทธรส ทองสุข คนบ้านกรุง ต.จางเหนือ  
เจ้าของร้านไข่หงส์ตลาดหัวยเปิดไม่เคยย่อท้อ เริ่มวางขายมาตั้งแต่ข้างทาง  
จากขันมีไข่กระทา ขنمขาหมู เมื่อ 5 ปีก่อน จนขยายมาเช่าร้านปัจจุบันได้ 2 ปี  
ขายขันมีไข่หงส์ ไข่กระทา กล้วยทอด กล้วยฉบับ มันฉบับ เปื้องฉบับ  
ความอร่อยการันตีได้จากขันมแต่ละกระทะหมดเร็วมาก จนลูกค้าส่วนใหญ่  
ต้องโทร.สั่ง จุดเด่นคือสูตรดั้งเดิมของไข่สันนม เช่น ไข่หวาน ใช้ถั่วเขียวซีก





มะพร้าวที่น้ำทึบ ผัดกับน้ำตาล ส่วนไส้เดิมใช้ถั่วเขียวซีก  
ตันหอมผักชี ผัดกับน้ำตาล เกลือ พركกไทย ผัดให้หอมอย่างละเอียด  
ครึ่งชั่วโมง บวกกับความกรอบของแป้ง เคล็ดลับอยู่ที่ความร้อนและความใหม่ของน้ำมันทอด ส่วนกล้วยทอดจะกรอบอยู่ตัวไม่เหี่ยวย่างๆ ใครอยากรู้วิชา พี่ทรรศยินดีแบ่งปัน  
พี่ทรรศใช้เวลากร่างวันทอดขนม ส่วนกลางคืนทำกล้วยฉบับ แทบไม่หยุดพัก ก็เพื่อลูกที่อยู่ในวัยเรียน

แม่เก่งเสียด้วย คุณโตเรียนคนะวิจิตรศิลป์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ คุณเล็กเรียนที่ วิทยาลัยเทคโนโลยีและการจัดการ กฟผ. แม่เมะ ขณะที่สูญเสียหัวหน้าครอบครัวไปเมื่อหลายปีก่อน ร้านนี้เปิดขายทุกวัน โทร. จองขนมได้ที่ 089-8516957

สิ่งนี้คือบทพิสูจน์ของแม่ที่สู้ชีวิตเพื่อลูก เราอยยกย่องความรักของคุณแม่ทุกท่านด้วยนะค่ะ (คิดถึงแม่จัง..)



วัดหัวฝาย

# ตำบลบ้านดง

## คำขวัญตำบลบ้านดง

ธรรมชาติตระการตา  
เจ้าพ่อประตุญาคุ่มเมือง  
แหล่งวัฒนธรรมโบราณคดี

พระบากบานองเด่นสง่า  
ลือเลื่องกาภัยเขียนสี  
คนเมืองนี้น้ำใจงาม

ตำบลบ้านดง ตั้งอยู่ในเขตการปกครองของอำเภอแม่เมะทางทิศเหนือ ประกอบไปด้วย 8 หมู่บ้าน ได้แก่ บ้านหัวฝาย, บ้านดง, บ้านท่าสี, บ้านจำปุย, บ้านกลาง, บ้านแม่ส้าน, บ้านสวนป่าแม่เมะ และบ้านหัวฝายหล่ายทุ่ง สภาพพื้นที่โดยทั่วไปเป็นภูเขาสูง มีพื้นที่รับตามหุบเขาและเชิงเขา พื้นที่บางส่วนยังอยู่ในเขตป่าสงวนแห่งชาติ และเขตอุทยานแห่งชาติ ถ้ำผาไท ประชาชนในพื้นที่มีความหลากหลายทางด้านวัฒนธรรมและศาสนา ทั้งคนเมือง

คนอีสานและชนเผ่ากระเหรี่ยงนับถือศาสนาคริสต์ ที่อาศัยอยู่บนยอดดอยแม่ส้านที่อยู่ร่วมกันอย่างกลมกลืน โดยจากสภาพภูมิประเทศและประวัติศาสตร์อันยาวนาน ทำให้ตำบลบ้านดง มีแหล่งวัฒนธรรมด้านภาพเขียนสีโบราณ ปรากฏอยู่หลายพื้นที่ โดยจุดสำคัญพบที่บริเวณประตุญา และล่าสุดมีการค้นพบโครงกระดูกมนุษย์โบราณและภาพเขียนสีในสภาพสมบูรณ์ที่หมู่บ้านท่าสี ซึ่งในอนาคตจะเปิดให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวที่สำคัญอีกด้วย

สักการะ<sup>๕</sup>  
รอยพระพุทธบาท  
ณ วัดพระบาทนารอง





มีความเชื่อว่า รอยพระพุทธบาทเกิดขึ้นจากการประทับรอยพระบาท ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ลงบนศีลา หรือสถานที่ต่างๆ ตามคำทูลขอาราธนาของผู้มีจิตศรัทธาเพื่อไว้เป็นที่เคารพสักการะบูชา ลักษณะของรอยพระพุทธบาท จะมีลักษณะเหมือนรอยเท้า บ้างเป็นสี่เหลี่ยมผืนผ้า บ้างเป็นวงรี มีลักษณะพิเศษคือ มีขนาดใหญ่กว่ารอยเท้ามนุษย์ทั่วไปและอาจมีรอยกงจัก อยู่กลางพระบาทด้วย

องค์สสูปเจดีย์พระบาทนารอง สร้างขึ้นวันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2531 ครอบ รอยพระพุทธบาท เพื่อความสอดคล้องในการปฏิบัติทางศาสนา กิจของพระสงฆ์และ พุทธศาสนา นิกชน โดยพระบาทจะหันไปยังทิศตะวันออก และในทุกๆ ช่วงเทศกาล ปีใหม่เมือง เดือนเมษายน (เดือน 7 เหนือ) ของทุกปี จะมีการทำบุญสรงน้ำ ตามประเพณี ซึ่งในอดีตแต่เดิมเมื่อยังไม่มีการสร้างวัด มีผู้คนเข้ามาปฏิบัติ พิธีกรรมโดยใช้ใบตองทำเป็นรูปบาตร เพื่อนำข้าวต้มข้าวหนุนไปถวายรอยพระพุทธบาทเป็นประจำทุกปี

## ท่องเที่ยวเชิงนิเวศน์ พัฒนาสแตย์บ้านกาแฟจ่า ที่จำปุย

หากคุณเป็นคนหนึ่ง ที่ชื่นชอบดื่นกาแฟ รักธรรมชาติ และชื่นชอบการท่องเที่ยว ขอบอกด้วยแล้วว่า “บ้านกาแฟจ่า Coffee Lodge” บ้านริมแม่น้ำแม่เมือง เป็นสถานที่ที่เปิดให้มีล่าสุดที่พลาดไม้ได้ ในการพัฒนาชุมชนว่างงาน



## ||| ॥॥॥ ร้านกาแฟสดดอยแม่อ้าน ร้านคุณหมูอัก ॥ ที่นี่ก็จะได้กินดื่มแบบพักผ่อน|||

บ้านกาแฟจ้า เกิดจากแรงบันดาลใจของ คุณหมู อดีตสถาปนิกผู้ชื่นชอบศิลปะการออกแบบ โดยมีแนวคิดการทำ homestay แบบ “สวนทาง” ซึ่งคุณหมูนิยามว่า เป็นการให้ค่าในสิ่งที่คนอื่นไม่ให้ค่า โดยโครงสร้างของบ้าน นำมาราบ ไม่เหลือใช้ ทั้งจากโรงเลื่อย ไม้ฟ้าผ่า ไม้ล้มหมอนอนไฟฟ้า ฯลฯ เนื่องจากคุณหมูบอกว่า เห็นค่าและระยะเวลาในการเติบโตของต้นไม้ แต่ละต้นที่ใช้เวลาภานาน ส่วนในการตกแต่งได้ใช้ หัวใจ ซึ่งเป็นไม้ที่หาได้ยากในชุมชนมากแต่ต้องอย่างสวยงามหึ้งหลัง นอกจาก “สวนทาง” แล้ว เมื่อมาพักในบ้านนี้จะพบกับ “ความใส่ใจในรายละเอียด” ของการออกแบบ การถ่ายเทอากาศ ในห้องพักทำให้เย็นสบายตลอดทุกฤดู การใช้กากกาแฟมาตกแต่งฝ้าอาคารให้ออกแนววินเทจ เพอร์นิเจอร์ดีไซน์เอง ฯลฯ homestay ตั้งอยู่ที่ซอย 1 ทางเข้าวัดจำปุย หมู่บ้านจำปุย ต.บ้านดง อ.แม่เมaje ริมถนนสายลำปาง-จ้าว ได้อีกช่องทางหนึ่ง

การเข้าพัก สามารถเลือกแบบมาเป็นคู่ด้วย ราคาคืนละ 650 บาท หรือมาเป็นครอบครัว ในราคาเตียงเสริมเพิ่มอีก 150 บาท รับรองได้สูงสุด 12 ท่าน และสามารถเข้าพัก+แพ็คเกจท่องเที่ยวเชิงนิเวศน์ ในราคา 1,800 บาท โดยสามารถเข้าชม วิถีชีวิตชุมชน ไม่ว่าจะเป็นการทำสินค้า ตະกร้า เก้าอี้จากหวย การปลูกกาแฟ ชุมวิถีชีวิตชนเผ่า ในพื้นที่ อาทิ กะเหรี่ยง ละหู่ อ้วเมี่ยน และดีม่ดា ภูบรมชาติ ทึ้ง กลวยไม้ป่า น้ำตก ถ้ำ และล่องแก่งชุมธรรมชาติ นอกจากนี้ถ้าชื่นชอบกาแฟ ใน homestay ยังมีการสาธิตกรรมวิธีผลิตเมล็ดกาแฟ และมีอุปกรณ์ทำการแพสต์ให้เชิงดีม์ด้วยตัวเองอีกด้วย

สำหรับผู้สนใจ ติดต่อจองล่วงหน้าได้ที่ โทร 081-7969246 หรือสอบถามข้อมูลได้ที่ ร้านกาแฟสดดอยแม่อ้าน บริเวณศาลาเจ้าพ่อ ประทุมพา ถนนสายลำปาง-จ้าว ได้อีกช่องทางหนึ่ง



# “ก๋วยเตี๋ยวบ้านหัวฝ่าย”

## ความรรรนداที่ไม่รรรนدا





ก๋วยเตี๋ยวเจ๊หอย ก๋วยเตี๋ว กันเอง หรือก๋วยเตี๋ยวหัวฝาย สุดแล้ว แต่ลูกค้าอยากรู้จะเรียก “เจ๊หอย” หรือพี่วันดี ณัฐรรณ เจ้าของร้าน อธยาศัยดีคันนี้ เขาก็ไม่ว่าอะไร ร้านนี้ ขายก๋วยเตี๋ยวมากกว่า 18 ปีแล้ว มีทั้ง น้ำใส น้ำตกและเย็นตาโฟ ก็ดูธรรมดា ธรรมดาที่ไหนๆ ก็มี ลองมาดูความ ไม่ธรรมดากันดีกว่า เริ่มจากราคา ก๋วยเตี๋ยวเด็กขาย 10 บาท ก๋วยเตี๋ว ผู้ใหญ่ขาย 20 บาท ถูกมากๆ ต่อด้วย บรรยากาศในร้านที่กันเองสมชื่อ เพราะเมื่อเข้าไปจะเห็นลูกค้าล้วนเส้น ลวกผักเอง เสิร์ฟเอง ถือชามก๋วยเตี๋ยว นานั้นห้อยขา ขัดสมาริรับประทาน อย่างสบายนารมณ์ เจ๊หอยบอกว่า

ยิ่งวันเสาร์ – อากิตติ์ แทบไม่ได้จับ ตะกร้อลวกก๋วยเตี๋ยว เพราะเด็กๆ ใน หมู่บ้าน จะมาแย่งลวกก๋วยเตี๋ยวเอง อย่างสนุกสนาน และต้องขอเตือน ลูกค้าว่าถ้าไปเวลาเที่ยงตรง ของจะ เริ่มหมด โดยเฉพาะหมูหมักที่หั้งนุ่ม หั้งเปื่อยจะหมดก่อน เจ๊หอยบอกสูตร แบบไม่หวงวิชาว่า การหมักหมูต้องใช้ เครื่องเทศธรรมชาติ คือแป้งมัน น้ำมัน หอย ซีอิ๊วขาว เคล้าให้เข้ากันหมักไว้ 1 คืน จะอร่อยกว่าใช้ผงปรุงรส สำเร็จรูป อีกอย่างที่ตั้งใจทำให้ลูกค้า คือ ถั่วกับพริกป่นต้องทำเอง

นอกจากจะอิ่มท้องราคabeๆ แล้ว ลูกค้าจะอิ่มใจกับบรรยากาศของ ร้านที่อยู่ในศาลา กว้างของศูนย์สาริต

การตลาดบ้านหัวฝาย ติดกับลานกีฬา ต้านยาเสพติด ดูๆ ไปเหมือนเป็น ศูนย์อาหารหรือศูนย์กลางของชุมชน เสี่ยมากกว่า

การเดินทางไปไม่ยาก จากถนน เส้นหลักแม่เมะ - ผาลาดมาถึงสาม แยกหัวยศิริ เลี้ยวซ้ายเลาคลอง ส่งน้ำเขื่อนแม่ขามไปประมาณ 9 กิโลเมตร ถึงแยกหนองบอมที่มีศาลา ขายปลา เลี้ยวขวาไปทางหมู่บ้าน หัวฝาย จนถึงวัดหัวฝาย เลยไปอีก นิดประมาณ 50 เมตร ก็จะถึงร้าน ก๋วยเตี๋ยวติดถนนด้านซ้ายมือ ไปชิม กันได้ทุกวันไม่มีวันหยุด เริ่มขายกัน ตั้งแต่เช้า 09.00 น.

อย่าลืม! เที่ยงหมด อดนะจะ  
เจ๊หอยฝา กบ กอก



# ตำบลนาสัก

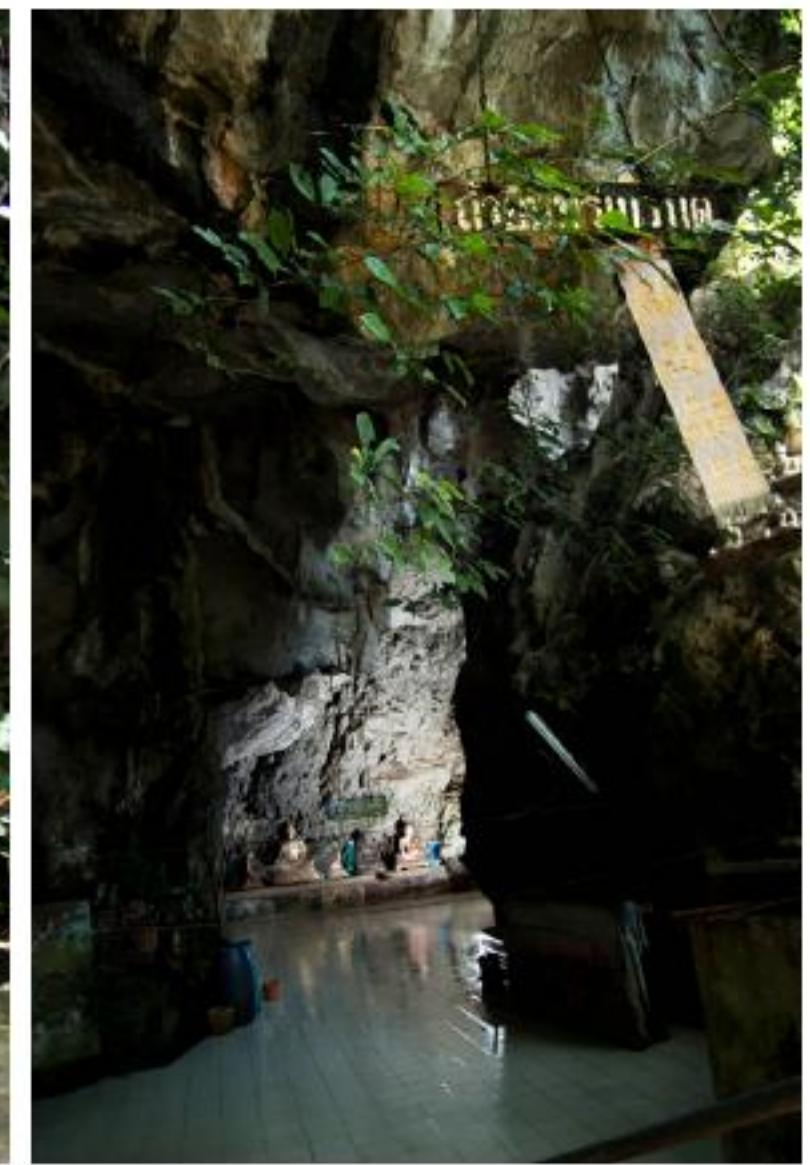
ตำบลนาสัก ตั้งอยู่ในเขตการปกครองของ อำเภอแม่เมะทางทิศตะวันออก ประกอบด้วย 9 หมู่บ้าน ได้แก่ บ้านแม่จาง, บ้านปางปวย, บ้านวังน้ำต้อง, บ้านนาสัก, บ้านใหม่รัตนโกสินทร์, บ้านสบจาง, บ้านแม่ หลวง, บ้านข่วงม่วง และ บ้านทุ่งเลางาม ลักษณะพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นภูเขา อยู่ในเขตป่าสงวนแห่งชาติแม่จาง และพื้นที่ของ การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย (แม่เมะ) หมู่บ้านต่าง ๆ ตั้งอยู่ตามที่ราบเชิงเขา มีพื้นที่โดย เนลี่ยทั้งหมด 131.63 ตารางกิโลเมตร มีระยะทางห่างจากที่ว่าการอำเภอแม่เมะ 40 กิโลเมตร โดยมีทิศเหนือ ติดต่อกับ ต.จางเหนือ อ.แม่เมะ

จ.ลำปาง ทิศใต้ ติดต่อกับ ต.สบป้าด อ.แม่เมะ จ.ลำปาง ทิศตะวันออก ติดต่อกับ ต.บ้านปิน อ.ลอง จ.แพร่ ทิศตะวันตก ติดต่อกับ ต.แม่เมะ และ ต.บ้านดง อ.แม่เมะ จ.ลำปาง เป็นอีกตำบลหนึ่งของ อ.แม่เมะ ที่มีสถานีรถไฟปางปวย ผ่านตัวตำบล เป็นแหล่งปลูกข้าวหอมมะลิพันธุ์ ดีและมีสถานที่ท่องเที่ยวทั้งด้านธรรมชาติ เช่น ทะเลสาบนาสัก ที่เป็นแหล่งท่องเที่ยวและประมงที่สำคัญของชุมชน จนเป็นที่มาของเมนูขึ้นชื่ออย่างหลามปลา อีกทั้งยังมีแหล่งท่องเที่ยวทางศาสนาอย่างร่องนักท่องเที่ยวให้มาสัมผัส

พาไปเที่ยววัดถ้ำอินทร์เบร์มิเตอร์  
หนึ่งในคำขวัญของ อ.แม่เมะ

“ก้าวอันตรายบน ॥หล่อเหลาฟ้า  
ก้าวหนินล้ำค่า หวานป่าฉักรวง”





วัดถ้ำอินทร์เนรมิต ตั้งอยู่ที่บ้านแม่จาง หมู่ 1 ตำบลนาสัก อ.แม่เมะ บันทันเส็น สถาปัตย-นาสัก (หลังโรงไฟฟ้าแม่เมะ) แต่เดิมถ้ำอินทร์ฯ มีชื่อเรียกว่าถ้ำผาซังหมูบ และจากคำบอกเล่าของชาวบ้าน มีทากีตันหนึ่ง ชื่อ อินทร์ ได้มาจำศีลอยู่ จึงเรียกว่าถ้ำอินทร์ ต่อมามีการเติมคำว่าเนรมิตเข้าไปจึงเป็นถ้ำอินทร์เนรมิต ซึ่งในปี 2523 หลวงปู่พวง ธรรมุตโต ได้ธุดงค์มาจำพรรษา พัฒนาสร้างเป็นสำนักสงฆ์ฯ และได้รับอนุญาตให้เป็นวัดถ้ำอินทร์ เนรมิตในปี 2545 ก่อนจะเข้าไปยังตัวถ้ำอินทร์ ควรawareกราบพระพุทธปฐมบริสุทธิ์ มหามุนี (หลวงพ่อประทานพรเนรมิต) พระพุทธรูปปางประทานพรองค์ใหญ่ที่คุณในพื้นที่ เชื่อในความศักดิ์สิทธิ์และมักมาขอพรกัน ซึ่งประดิษฐานอยู่บนพิพิธภัณฑ์หลวงปู่พวงฯ ที่เราสามารถเข้าไปเยี่ยมชมประวัติความเป็นมาของวัดได้

ภายในถ้ำอินทร์เนรมิต จะแบ่งออกเป็นชั้นบันกับชั้นล่าง โดยชั้นบนได้ปรับปรุงให้สามารถนั่งสมาธิหรือปฏิบัติธรรมได้ และในชั้นล่าง สามารถเดินเข้าไปชมความงามภายในตัวถ้ำผ่านทางเดินแคบๆ ไปสู่ห้องใหญ่ที่มีหินอกหินย้อย และพระพุทธรูปประจำวันเกิดให้สักการะ ซึ่งนับว่าวัดถ้ำอินทร์ฯ เป็นอีกหนึ่งสถานที่ที่มีทั้งความสวยงาม สงบ ร่มเย็น ที่ผู้มาเยือนไม่ควรพลาดและเยี่ยมชมในการมาเที่ยว อ.แม่เมะ



# ກະເລສາບນາສັກ

## ສັນຜັກສັກບຄວາມສວຍງາມກາງຮຽມເມືອງມາຕິຍາມເຊົາ





ทalelesaban nasak เป็นส่วนหนึ่งของอ่างเก็บน้ำแม่จาง ด้วยเส้นทางถนนที่ง่าย ต่อการเข้าถึงจาก อ.แม่เมaje สู่เส้นทางไปยัง ต.นาสัก ขอเชิญมาสัมผัสด้วยความ สวยงามทางธรรมชาติยามเช้า พร้อมกับชมวิวทิวทัศน์แนวภูเขาซ้อนที่สวยงาม ไม่แพ้ที่ใด เหมาะสมกับการพักผ่อนหย่อนใจ ทานอาหารปิกนิกแบบครอบครัว เพื่อนฝูง และพายเรือ ล่องแพชมธรรมชาติและเกาะแก่งต่างๆ โดยรอบบริเวณ



# ตำบลสบป้าด

ตำบลสบป้าด แบ่งเขตการปกครองออกเป็น 8 หมู่บ้าน ประกอบด้วย บ้านสบป้าด, บ้านสบเต็น, บ้านสวนป่าแม่จาง, บ้านสบเมะ, บ้านห้วยรากไม้, บ้านปงตันปิน, บ้านแม่เกียง และบ้านใหม่ชล่องราช สภาพพื้นที่โดยทั่วไปเป็นที่ราบ พื้นที่บางส่วนมีความลาดเอียงจากทิศเหนือไปทิศใต้ มีพื้นที่โดยรวมประมาณ 148.50 ตารางกิโลเมตร ระยะทางห่างจากที่ว่าการอำเภอแม่เมะประมาณ 15 กิโลเมตร โดยมีทิศเหนือ ติดต่อกับ ต.นาสัก อ.แม่เมะ จ.ลำปาง ทิศใต้ ติดต่อกับ ต.หัวเสือ อ.แม่ทะ จ.ลำปาง ทิศตะวันออกติดต่อกับ อ.ลอง จ.แพร่ และทิศตะวันตก ติดต่อกับ ต.แม่เมะ อ.แม่เมะ จ.ลำปาง สามารถเดินทางไปได้โดยสะดวกในชุมชนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม และมีอาชีพเสริม

คือหัตถกรรม เช่น การทำกล่องข้าวจากใบatal หรือการทำไม้กวาดทางมะพร้าว แคร์ไม้ไผ่ เป็นต้น ในสมัยโบราณ ต.สบป้าด เป็นที่ราบสูง เชิงเขาลาดเอียงไปทางทิศตะวันออกเฉียงใต้ ที่เป็นแอ่งน้ำจีดขนาดใหญ่ในสมัยโบราณ ทำให้เกิดการรวมตัวของหอยน้ำจีดเป็นซากฟossil หอยขนาดใหญ่ อายุร้าว 13 ล้านปี และบริเวณรอบพื้นที่ของตำบลเป็นแนวภูเขา ผืนน้ำต่อนกลางจึงทำให้มีถ้ำและน้ำตกที่สวยงาม นอกจ้านี้ ต.สบป้าดยังมีความโดดเด่นด้านศาสนา เพราะมีพระบรมสารีริกธาตุ ประดิษฐาน ณ วัดฉลองราชศรัทธาราม และวัดสบป้าด มีพระเกจิอาจารย์หลวงปู่ครูบาอินกวน จำพรรษาอยู่ ณ วัดสบป้าดอีกด้วย



# อายุวัฒนมงคล 90 ปี

## หลวงปู่ครูบาอินก้วน ณ วัดสบป้าด

พำนัมสการพระครูสุนทร ปัญญาคุณ (หลวงปู่ครูบาอินก้วน) เจ้าอาวาสวัดสบป้าด มหาเถระชั้นผู้ใหญ่ของจังหวัดลำปาง ในงานอายุวัฒนมงคล 90 ปี 70 พรรษา ที่จัดขึ้นเป็นประจำอย่างต่อเนื่องในวันที่ 18 – 19 มกราคมของทุกปี โดยสมาชิกชุมชนใน ต.สบป้าด ร่วมกันจัดเตรียมทั้งเครื่องไทยทาน ธรรมทาน โรงทาน อาหารต่างๆ รวมไปถึงการเตรียมการแสดงศิลปะพื้นบ้านจากเด็กๆในชุมชนเพื่อต้อนรับผู้มีจิตศรัทธาที่มาร่วมงาน ในวันที่ 18 มกราคม จะมีการถวายทักษิณานุปทานแด่บรรพบุรุษ และอดีตท่านเจ้าอาวาสผู้ล่วงลับไปแล้ว เพื่อเป็นการอุทิศส่วนบุญส่วนกุศล และแสดงถึงความกตัญญูต่อผู้ล่วงลับ และในวันที่ 19 มกราคม จะมีพิธีสืบชะตาแก่หลวงปู่ครูบาอินก้วน โดยถือเป็นพิธีอันศักดิ์สิทธิ์ดังเดิมของชาวล้านนา

ซึ่งเชื่อว่าเป็นการต่อชีวิตให้ยืนยาว ให้ชีวิตมีความสุข ความเจริญ ขัดกัยอันตรายต่างๆ โดยมีพระสงฆ์จากวัดต่างๆ ทั้งใน อ.แม่เมะ และ จ.ลำปาง 99 รูป เดินทางมาร่วมพิธีอย่างพร้อมเพรียง พระครูสุนทร ปัญญาคุณ (หลวงปู่ครูบาอินก้วน) มีสมณศักดิ์เป็นเจ้าคณะตำบลลิกิตติมศักดิ์ของตำบลแม่เมะ ก่อเมื่อวันที่ 19 มกราคม 2467 มีชื่อเดิมว่า ก้วน บรรพชาเมื่ออายุ 12 ปี วันที่ 12 พฤษภาคม 2479 ณ วัดสบป้าด อ.แม่เมะ จ.ลำปาง อาการเย็นสบายของภาคเหนือในช่วงมกราคม บวกกับงานประเพณีดังเดิมของชุมชนในวัดเก่าแก่ที่สร้างขึ้นตั้งแต่ พ.ศ.2400 ศูนย์รวมจิตใจของคนในชุมชน ทำให้เห็นถึงความสามัคคีร่วมใจระหว่างชุมชนและหน่วยงานในพื้นที่ ถือเป็นเสน่ห์ที่น่ามาสัมผัส





## ວັດຄອງຮາສສັກທຣາມ

“ວັດຄອງຮາສສັກທຣາມ” ເປີນທີ່ປະເມືອງຫອງພຣະປະຈານ  
ໄນ້ຕະເດັ່ນກວອງ ແບບພຣະພຸທ່ຽນປາກເຊີ່ມແມນ (ສິງເກົ່າ)  
ທ່າງໃນແຫຼ່ງທີ່ສູດໃນປຣະເກດ ຂໍຮັງຈາກໄນ້ຕະເດັ່ນອາຍຸກວ່າ  
500 ປີ ທີ່ດັ່ນພບໃນບ່ອນນັ້ນອັກຸນຕົ້ນ



“วัดฉลองราชศรัทธาราม” น้อยคนที่จะไม่รู้จัก เพราะวัดแห่งนี้ไม่ได้มีชื่อเสียงเฉพาะใน อ.แม่เม้า เท่านั้น เพราะหลังจากที่โครงการไถ่ชีวิตโค-กระปือ ของวัด ได้รับการร่วมมือและสนับสนุนจากการรายการเรื่องเล่าเช้านี้ ในการประชาสัมพันธ์ ระดมทุน รวมถึงออกอากาศเผยแพร่ทางสถานีโทรทัศน์ไทยทีวีสี ช่อง 3 ได้ทำให้วัดกลายเป็นที่รู้จักของผู้คนทั่วประเทศไทย และมีแรงศรัทธาหลั่งไหลมาร่วมทำบุญกับวัดไม่ขาดสาย โดยมีพระครูปิยารานุกิจ (พระครูเก) เจ้าอาวาสวัดฉลองราชศรัทธาราม เป็นผู้บุกเบิกก่อสร้างตั้งแต่ปี 2553 เป็นต้นมา

“วัดฉลองราชศรัทธาราม” เป็นที่ประดิษฐานของพระประธานไม้ตะเคียนทองแบบพระพุทธรูปปางเชียงแสน (สิงห์) ขนาดใหญ่ที่สุดในประเทศไทย สร้างจากไม้ตะเคียนอายุกว่า 500 ปี ที่ค้นพบในบ่อเหมืองลิกไนต์ ภายในวัดมีลานปฏิบัติธรรม สงบ ร่มรื่นในสวนสัก ที่มีพระพุทธรูปองค์ใหญ่กว่า 500 องค์ ที่เกิดจากศรัทธารการสร้างของพุทธศาสนิกชนทั้งในและต่างประเทศ ประดิษฐานเรียงรายอยู่ทั่วบริเวณ และมีองค์จำลองของหลวงปู่ทวดและองค์เจ้าแม่กวนอิมให้ผู้ศรัทธาได้สักการะบูชาอีกด้วย



គ្រូបង្កើតប្រព័ន្ធខេដ្ឋាន  
បានគេងរាង (បានសៀវភៅ)



นางรัศกันต์ ยิ่งสุขสันติสุข หรือที่รู้จักกันในนาม “ครูเรณู” ผู้เลือกใช้วิถีการเกษตรบนพื้นฐานแห่งความพอเพียง สร้างชีวิตใหม่ที่มีทั้งความสุข อิสระ และสุขภาพที่ดี และส่งต่อสิ่งดีๆเหล่านี้สู่ชุมชนรอบข้างและทุกๆ คนที่ต้องการ โดยได้ตั้งกลุ่มวิสาหกิจชุมชนเกษตรอินทรีย์บ้านห้วยรากไม้ ซึ่งเกิดจากการมองเห็นปัญหาร่วมกัน ในการทำเกษตรเชิงเดี่ยวของชุมชนในพื้นที่ ที่ใช้สารเคมี ไม่ว่าจะเป็นยาฆ่าแมลง ยาฆ่าแมลงปุ๋ยเคมี สร้างมลพิษสะสมในร่างกายและแพร่กระจายทางอากาศ โดยกลุ่มฯ เริ่มต้นจากการทำปุ๋ยอินทรีย์ใช้เอง ปลูกผักปลอดสารพิษ พร้อมๆ ไปกับการร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเครือข่ายเกษตรกรรมยั่งยืนภาคเหนือ สร้างผลผลิตใหม่ๆ และพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

จากเครือข่ายและชื่อเสียงที่เพิ่มขึ้น ทำให้ในปี 2550 พื้นที่การเกษตรของครูเรณู ได้รับเลือกจาก ส.ป.ก. จังหวัดลำปาง ตั้งเป็นศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงชุมชน ในเขตป่าภูรูปที่ดินต่ำบลสบป้าด และในปีต่อมา ครูเรณูก็ได้รับเลือกจาก สำนักงานเกษตรและสหกรณ์จังหวัดลำปางให้เป็น



ปราษฎ์ชาวบ้าน พร้อมๆ กับตั้งให้เป็นศูนย์เกษตรอินทรีย์ครบวงจรจังหวัดลำปาง ที่เพียบพร้อมทั้งด้านสถานที่ และที่พัก โรมสเตย์ที่สามารถรองรับคนได้สูงสุดถึง 200 คน การตั้งเป็นศูนย์เรียนรู้นี้ ทำให้มีโอกาสได้จัดฝึกอบรมทั้งในด้านทฤษฎีและปฏิบัติการ และเป็นแหล่งศึกษาดูงานให้กับหน่วยงานภาครัฐและเอกชน ไม่ว่าจะเป็นสำนักงานเกษตรและสหกรณ์ จ.ลำปาง, กองทุนพื้นฟูและพัฒนาเกษตรกร, ร.ก.ส, สถานศึกษา และผู้สนใจจากทั่วประเทศ

สิ่งสำคัญที่สุด ที่ครูเรณุมุ่งหวังให้ผู้ที่จะเรียนเข้ามาศึกษาในศูนย์แห่งนี้ได้กลับไปคือ “แนวคิด” ที่จะนำไปเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของตนเอง ทำให้เข้าใจว่า การเกษตรแบบนี้อาจไม่ทำให้ร่ำรวยในทันที แต่จะทำให้มีพ่ออุปถัมภ์ มีชีวิตและสุขภาพที่ดี มีอิสระในการดำเนินชีวิต และมีสิ่งที่เราเป็นเจ้าของ ซึ่งก็คือ พืช ผัก ต้นไม้ ที่จะหล่อเลี้ยงชีวิต เราไปได้ตลอด ซึ่งผู้สนใจเข้ามาศึกษาเรียนรู้ หรือมาพักผ่อนท่ามกลางธรรมชาติ สามารถติดต่อครูเรณู ได้ที่โทร 081-8812063

# ศูนย์เรียนรู้เกษตรและกิจพอเพียงลุ่วบัน





นายสมโภช ปานถม หรือ ลุงอ้วน หนึ่งในเกษตรกรนำร่องด้านการปลูกพืชผักปลอดสารเคมีและการปฏิบัติตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของบ้านห้วยراكไไม่ ต.สบป้าด ที่ได้เริ่มเรียนรู้จากการศึกษาด้วยตัวเอง และเข้าศึกษาดูงานตามโอกาสต่างๆ รวมถึงเข้าสัมมนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ จนสามารถกลับมาพัฒนาพื้นที่ริ่วส่วนของตนเอง ដื่อแฝ่ความรู้แก่ชุมชน รอบข้าง ปัจจุบันได้พัฒนาเป็นศูนย์เรียนรู้และเครือข่ายปราษณ์ ชาวบ้านของชุมชน ต.สบป้าด และชุมชนรอบข้าง รวมถึงเป็นเครือข่ายศึกษาดูงานของหน่วยงานต่างๆ เช่น ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์ กรมพัฒนาที่ดิน อำเภอแม่เมะ อย่างต่อเนื่องอีกด้วย ภายในศูนย์เรียนรู้ของลุงอ้วน มีการจัดฐานเรียนรู้กิจกรรมต่างๆ ที่น่าสนใจกว่า 10 ฐาน อาทิ การทำก้าชชีวภาพจากมูลสัตว์ การปลูกกุยช่ายขาว การเลี้ยงกบเลี้ยงปลา ปูยชนิดต่างๆ และวิธีทำบัญชีครัวเรือน

ผู้สนใจสามารถเดินทางมาเยี่ยมชม พุดคุย ซื้อหาพืชผลทางการเกษตร หรือจะมาพักค้างคืน ในรูปแบบของโฮมสเตย์เพื่อพักผ่อน ไปพร้อมกับศึกษาเรียนรู้ด้านการเกษตร ได้เช่นกัน ติดต่อลุงอ้วนได้ที่ โทร.081-1768101



# ตำบลจางเหเบ่อ

## คำขวัญตำบลจางเหเนือ

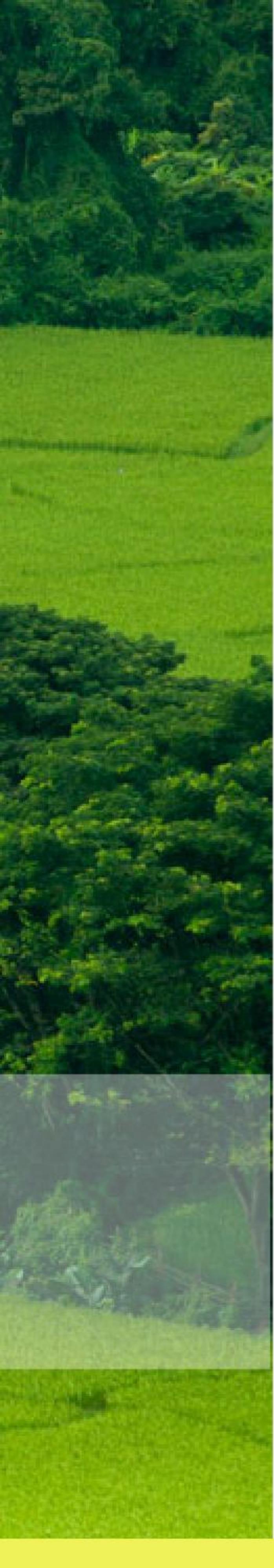
||เป็นบ้านจาง||หลงชีวิต  
สูงล้ำร้อยพระบาท  
เชิดชู||หลงก่องเกี่ยว||  
รวมจิตสามวัฒนธรรม  
พระราศุตดอยจู  
ดอยสะตอง

ตำบลจางเหเนือ แบ่งเขตการปกครองออกเป็น 7 หมู่บ้าน ประกอบด้วย บ้านปงแท่น, บ้านนาแซ่, บ้านกอรวก, บ้านทาน, บ้านวังตม, บ้านนาสันติราษฎร์ และบ้านจางเหเนือพัฒนา พื้นที่ส่วนใหญ่มีลักษณะเป็นที่ราบสูงและเชิงเขา สลับกับที่ราบลุ่ม พื้นที่บางส่วนของบ้านทาน และ บ้านวังตม เป็นพื้นที่อยู่ในเขตป่าสงวนแห่งชาติ ป่าแม่จาง (ตอนขุน) และมีป่าละเมะ โดยมีแหล่งน้ำธรรมชาติที่สำคัญ เช่น ห้วยแม่หาด ห้วยแม่ตีบ ห้วยแม่เพียน และเป็นแหล่งต้นน้ำแม่จาง ลำน้ำสำคัญที่หล่อเลี้ยง อ.แม่เมะ มีพื้นที่โดยรวมประมาณ 269.06 ตารางกิโลเมตร เป็นตำบลที่ห่างจากที่ว่าการอำเภอแม่เมะมาก

ที่สุด ประมาณ 43 กิโลเมตร ทิศเหนือ ติดต่อกับ ต.แม่ตีบ อ.งาว จ.ลำปาง ทิศใต้ ติดต่อกับ ต.นาสัก อ.แม่เมะ จ.ลำปาง ทิศตะวันออก ติดต่อกับ อ.ลอง จ.แพร่ ทิศตะวันตก ติดต่อกับ ต.บ้านดง อ.แม่เมะ จ.ลำปาง สมาชิกในชุมชน ประกอบอาชีพเกษตรกรรมเป็นอาชีพหลัก การมีทั้งชนผ่าอาข่า คนพื้นเมือง และคนอีสาน ทำให้ ต.จางเหเนือ มีความหลากหลายทางด้านวัฒนธรรมและศาสนา ถึงกระนั้นสมาชิกในชุมชน ก็อยู่ร่วมกันได้อย่างเป็นสุข อีกทั้งยังมีแหล่งท่องเที่ยวตามธรรมชาติสำหรับท่านที่ชื่นชอบในการผจญภัยต้องไม่พลาด



พระพุทธบาทกอร์วาก (บากอย)  
ความงดงามของ ต.เจียงเหนือ ที่รอการพิสูจน์



ขอเสนอแหล่งท่องเที่ยวใหม่ที่รับรองว่า โครงการฯ คนในแม่เมajeยังไม่รู้จัก แต่จากการ เข้าไปสำรวจพื้นที่ของทีมงาน พบร่วมกับความ สวยงามทางธรรมชาติ และความศักดิ์สิทธิ์ควรค่า แก่การเคารพบูชา น่าไปสัมผัสด้วยตนเองไม่แพ้ ที่ได้ใน อ.แม่เมaje เลยทีเดียว สถานที่ดังกล่าว ก็คือ พระพุทธบาทกรอวาก (นา-งอย) นั่นเอง การเดินทางเริ่มต้นจากใจกลาง อ.แม่เมaje ผ่านไปยังถนนที่อุดมไปด้วยความสวยงามทาง ธรรมชาติบนเส้นทางกว่า 40 กิโลเมตร เข้าสู่ พื้นที่ เขต 5 หมู่ 7 บ้านจางเหนือพัฒนา ต.จางเหนือ ซึ่งเราจะเห็นจุดสังเกตเด่นชัดคือ ยอดเจดีย์สีทองอยู่บนยอดเขา เมื่อมาถึงเชิงเขา ก็จะพบกับสำนักสงฆ์พระพุทธบาท ต่อด้วย การเดินเท้าขึ้นบันไดลาดชันอีกว่าร้อยขั้น ของพระพุทธบาทกรอวาก (นา-งอย) สถานที่ ศักดิ์สิทธิ์อันเป็นที่เคารพของชุมชนตำบลจางเหนือ

ซึ่งประวัติของพระพุทธบาทฯ เชื่อกันว่ามีการ ค้นพบครั้งแรกตั้งแต่ปี พ.ศ. 2439 และได้มีการ บูรณะให้เป็นสถานที่ที่เหมาะสมแก่การพักการะ และทำพิธีของชุมชนในปี พ.ศ. 2500 ต่อมาในปี 2535 จึงมีการก่อสร้างสำนักสงฆ์และองค์เจดีย์ บนยอดดอยขึ้นตามความศรัทธา ซึ่งองค์เจดีย์ บนยอดดอยทั้งสององค์นี้ต้องใช้การเดินเท้า ขึ้นไปบนภูเขาที่สูงกว่า 500 เมตร จนถึงจุด สูงสุดของยอดเขาที่สามารถชมวิวทิวทัศน์ ทั้งทุ่งนา ภูเขา ทะเลสาบนาสัก รวมถึงภาพ กว้างของชุมชนทางเหนือได้เกือบทั้งหมด ซึ่งเป็น ภาพอันสวยงาม และเหมาะสมกับผู้ชื่นชอบการ ท่องเที่ยวธรรมชาติรวมถึงการถ่ายภาพอย่างยิ่ง โดยในปัจจุบันทุกๆ วันวิสาขบูชา จะมี การทำพิธีสรงน้ำพระพุทธบาท ซึ่งจะมีชาวบ้าน ในชุมชนต่างๆ ของ ต.จางเหนือ เข้าร่วม จำนวนมาก



## เหยียบจุดสูงสุดของ ต.ajanheo อ.แม่มา: สัมผัสด้วยลมและทิวทัศน์ ที่ดอยสะโตง

เมื่อสถานที่ท่องเที่ยวที่คนจากเหนืออยากระนำ ก็จะมีชื่อด้วยสะโตงปราภูขึ้นมาอยู่เสมอ ดังนั้น จึงเป็นโอกาสดีที่ จะนำท่านไปพิสูจน์ด้วยสะโตง โดยมี นายสุวิน รุปทอง ผู้ใหญ่บ้านปงแท่น อาสาเป็นผู้นำทางสู่ยอดดอย

8 โมงเช้า ทีมงานจาก กพพ.แม่มา ได้กระโดดขึ้นรถขับเคลื่อนสี่ล้อของผู้ใหญ่สุวินจากที่ทำการผู้ใหญ่บ้าน การเดินทางครั้งนี้ไม่เงียบเหงา เพราะมีพี่น้องในชุมชนมา ร่วมทางร่วมเที่ยวกับเราจนเต็มคันรถ จากหมู่บ้านเข้าสู่

เส้นทาง ช.11 ดอยสะโตง ไปยังที่พักแรมจำป่าบาง ซึ่งเป็นจุดพักแรมและการเต้นท์ ด้วยระยะทางเพียง 5 กิโลเมตร บนเส้นทางเกวียนและทางขึ้นเขาที่ทรหด เราจึงใช้เวลาบนรถเกือบ 1 ชั่วโมง และพบว่าจุดนี้คือจุดกึ่งกลางระหว่าง เชิงดอยกับยอดดอย ซึ่งพื้นที่ดังกล่าวได้รับการปรับปรุงจากกรมป่าไม้ ให้เป็นที่พักแรมและมีการพัฒนาทางขึ้นสู่ยอดดอยสะโตงให้เป็นเส้นทางศึกษาธรรมชาติอีกด้วย จากจุดดังกล่าว ผู้ใหญ่บ้านฯ บอกกับเราพร้อมอยู่ว่าเดินไปอีก 2 กิโลเมตรถึงยอดดอย ซึ่งก็สมกับคำว่าลือเลื่องที่ว่า

“ดือความภูมิใจของทุกคน  
ผู้ร่วมทางกับเราทุกคน ที่ได้นำเสนอ  
แหล่งท่องเที่ยวด้วย ธรรมชาติ  
ที่ดันให้ชุมชนร่วมกันปักธงชาติ  
และชาติให้นักท่องเที่ยวได้มารู้จัก  
และสัมผัสถึงจิตใจนั้น”

เพราะเราใช้เวลาเดินไป พักไป เก็บข้อมูลไปกว่า 3 ชั่วโมง จนถึงยอดดอยสะโถง ซึ่งมีพิกัด GPS ที่ N18° 21' E099° 57' และมีความสูงจากระดับน้ำทะเล 1,077 เมตร นับว่า สูงที่สุดใน ต.จางเหนือ อีกด้วย

ตลอดระยะเวลาการเดินป่า เราจะพบฐานการเรียนรู้ ต่างๆ บนเส้นทางศึกษารรมชาติ กว่า 20 ฐาน ซึ่งแต่ละจุด จะบอกถึงเรื่องราวและความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ ภายในป่า ทั้ง น้ำ ดินและหิน , ปลวกนักย่อยสายไหมแห่งป่า, ต้นไทร, เฟิน ไลเดน, ครัวธรรมชาติ รวมถึงปรงพีชดีกคำบรรพ์ ที่มีอายุมากกว่าร้อยปีในผืนป่าแห่งนี้ และอีกหลายๆ เรื่องราว ที่มีข้อความพร้อมตัวอย่างให้เห็นและสัมผัสด้วยในผืนป่า จนมาถึงบริเวณยอดดอย มีผาหินยื่นออกไปด้านนอกภูเขา ที่ชาวบ้านเรียกกันว่าผาสะโถงปัง (ปังมาจากการกร่อน พังทลายของหินผ่านกาลเวลาจนปรากฏเป็นหน้าผา) สามารถออกไปชมวิวพระอาทิตย์ขึ้นยามเช้า สุด壮观เสีย



บริสุทธิ์ และมองเห็นพื้นที่ อ.ลอง จ.แพร่ ได้ แต่สิ่งที่ น่าประทับใจที่สุดในการเดินทางครั้งนี้ คงเป็นความภูมิใจ ของชุมชนผู้ร่วมทางกับเราทุกคน ที่ได้นำเสนอแหล่งท่องเที่ยว ดีๆ และธรรมชาติที่คุณในชุมชนร่วมกันปกปักษ์รักษา และ อย่างให้นักท่องเที่ยวได้มารู้จักและสัมผัสถกบสิ่งดีๆ เหล่านี้

ผู้สนใจเข้าศึกษาเรียนรู้ธรรมชาติดอยสะโถง ต้องใช้ รถขับเคลื่อนสี่ล้อ หรือมอเตอร์ไซค์วิบาก เพื่อความสะดวก ขอแนะนำให้แจ้งกับผู้ใหญ่สุวิน โทร 080-1286676 ล่วงหน้าเพื่อนำเข้าพื้นที่



“ งานเดิน-วิ่ง เอเชียนพาราเกียรติฯ แม่เมะชาล์ฟมาราธอน  
1 ใน 10 เส้นทางวิ่งที่สวยที่สุดในประเทศไทย ทุกเดือนสิงหาคม ”

แม้ว่า "Check in แม่เมะ" ได้ทำท่านมาถึง จุดหมายปลายทางท้ายเล่มแล้ว แต่ความรู้สึกที่จะนั่งชัด จะยังไม่ปรากฏ จนกว่าคุณจะได้เข้ามา  เช็คอินในอีกอันนี้ ด้วยตัวเอง...การเดินทางของชีวิตนี่ไม่มีวันสิ้นสุดจริงๆนะ...คุณว่าไหม



ค้นหาเรื่องราวดีๆ แบบนี้ ได้อีก  
ใน วารสาร "สวัสดีแม่เมะ" วารสารรายเดือน กฟผ.แม่เมะ<sup>®</sup>  
ที่เว็บไซต์ <http://www.maemoh.egat.com>

# คิดถึง...สิ่งแวดล้อม และชุมชนที่ยั่งยืน

ไม่ว่า กฟผ. จะมุ่งมั่นพัฒนาศักยภาพในการผลิตไฟฟ้า  
ได้ผลสำเร็จดีเพียงใด แต่หัวใจหลักของเรามี คือ  
การคิดถึงต้นไม้ คิดถึงรอยยิ้ม คิดถึงทุกกลมหายใจ  
เราต้องคิดมากกว่าแค่การผลิตกระแสไฟฟ้า  
คิดให้รอบด้าน คิดไปข้างหน้า คิดเพื่อบ้านของเรา



กฟผ.  
ผลิตไฟฟ้าเพื่อคุณภาพชีวิตของคนไทย